

小野特別支援学校  
ほけんしつ  
2024.12.23

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々お正月の準備をすることを言いました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



## 睡眠の3つの役割

「十分な睡眠」とは何か



### 睡眠の役割 1 疲労を回復する

疲労回復にはREM睡眠（体は休んでいるが脳は活動している状態）とnon-REM睡眠（体も脳も休んでいる状態）という2つの睡眠相が深く関わっています。

入眠してすぐの段階では疲労があるため深いnon-REM睡眠となります。この時に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体の成長を促すだけでなく、疲労回復を助ける働きもあるため欠かすことができません。**睡眠が不足すると体の成長が遅れるだけでなく、疲労が回復しきらず倦怠感で十分に活動できなくなったり、風邪をひきやすくなったりして、体調面で好ましくない影響が出ます。**

### 睡眠の役割 2 脳のメンテナンスをする

脳は睡眠中に機械的にメンテナンスを行っています。**睡眠を適切にとっていない状況は、長時間シャットダウンせずに動いているパソコンと同じです。処理速度（思考のスピード）が遅くなったり、不適切な処理（誤解や思い込み）を行ったりする危険があります。**



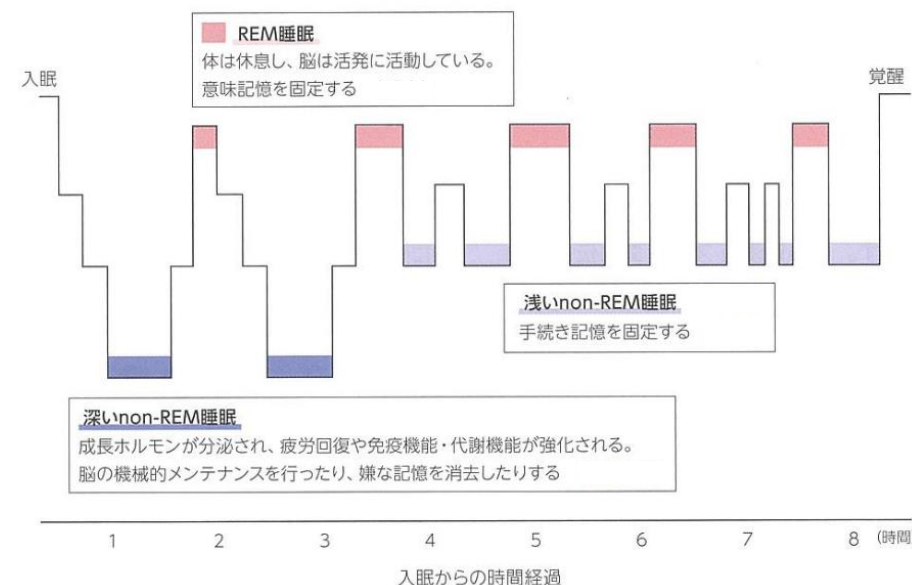
### 睡眠の役割 3 記憶する

睡眠は記憶の形成にも重要な働きを担っています。

スポーツの動作や楽器の演奏など体が覚えたものや、英単語や数字の定理など脳が学習したことは、**寝ている間に構築・整理され記憶として固定されます。**



また、体や脳への記憶だけではなく、記憶を消し去る機能もあるそうです。「**寝て忘れる**」ことで、私たちの**心と体を守ってくれているのです。**



一晩の睡眠では前半が深いnon-REM睡眠、後半が浅いnon-REM睡眠となっています。前半では疲労の回復や体の成長を促し、嫌な記憶を消去。後半では、学習や技術の習得に充てられています。

「十分な睡眠」とは、REM睡眠とnon-REM睡眠の効果が十分に発揮されている状態であり、**疲労回復や体の成長、技能上達や知識の蓄積には8時間ほど必要です。**

十分な睡眠時間を確保することで、朝の目覚めも良くなり早起きにもつながります。すると、朝の時間にゆとりができ、朝食や排便、歯みがきの時間も十分確保することができるよう。

睡眠時間を確保するために、寝る前のタブレット・スマホ使用にも注意しましょう。明るい画面を見ることで寝られなくなります。

**睡眠は子どもたちの心身の成長に欠かせないものです。子どもたちの発達段階も様々ですので、個々に合わせて出来る範囲で睡眠時間を確保していただければ嬉しいです。**

●○ 冬休みも規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてくださいね！ ○●

