

寝る子は育つ～眠りの効用～

令和6年度になって、3か月が過ぎようとしています。子どもたちは学校生活にも慣れ、毎日勉強や運動、課外活動等に取り組み、中には疲れがたまってきている子どももいるのではないのでしょうか。疲れを取るには、十分な睡眠をとることが大切です。よく寝ることは、他にも良いことがあります。

1. 「寝る子は育つ」

「寝る子は育つ」と言われています。現在、脳科学や医学の発達で、このことが実証されています。寝ている間に成長ホルモンが分泌され、成長を促すそうです。免疫力も向上します。

2. 子どもの心の成長に大きな影響を与える

夜型生活になり睡眠時間が短くなると、いろいろな障害が起こることが報告されています。その一つとして、脳の興奮が高くなり、キレやすくなるということです。さらに、睡眠障害に陥ると眠りの質が悪くなり、「だるい」「疲れる」「朝起きられない」という状態が慢性化し、全てのことにやる気がなくなり生活破綻をきたします。

また、睡眠障害は、免疫力が下がり、アレルギー、喘息、睡眠関連性呼吸障害、頭痛などを引き起こすことが指摘されています。

3. 記憶の定着や整理に役立つ

睡眠不足になると、勉強をやろうとする気力がわかなくなり、頭に入らなくなってしまいます。ある調査（小学生の場合）によると、午後10時前に寝ている子の学力が高いという報告があります。朝起きて、前日の疲れがすっきり取れている「質の良い睡眠」を取るためには、夜10時頃には寝て十分な睡眠を取らなければなりません。さらに、質の良い睡眠（深い眠り）が取れると、寝ている間も脳が働き続け、勉強したことや学んだことを整理整頓して、脳に記憶させる仕事をしてくれます。

眠りの質が、子どもたちの心身に重要な影響を与えます。子どもたちが学校に行って、しっかり勉強できる、運動できる、生活できる状態で家を出られるよう、睡眠時間を大切にしたいと思います。

“思いやり”の心を大切にし、仲間とともに生活できる子どもに！

学校は、それぞれに違った個性を持った人たちが生活を共にしています。多くの人の考えを知ることは、これから社会の一員として自立していく上でとても大切なことです。

そのためにはまず、自分自身を知り、自分の良いところを見つけること。そして、周りの人の良いところを見つけ、お互いに理解し認め合い、協力しながら生活することが大事です。お互いに思いやる心を大切にすることで、自らの個性を一層伸ばすことが可能になります。

善良な老人

V字を描き、数千キロをかける渡り鳥、野鴨。本来、たくましい能力を備えています。
あなたは、こんなエピソードをご存じですか？

ある善良な老人が、湖で野鴨にエサを与えていました。野鴨は、初めの頃は、季節ごとに他のエサ場へと旅立っていたのですが、その湖の居心地がよく、しかもエサに困らなかったため、しばらくするとすっかり居着いてしまいました。

しかし、ある日突然、その善良な老人が亡くなってしまったのです。

野鴨は、次のエサ場を探そうとしますが、湖に居着いていた間に飛ぶことや駆けることを忘れてしまい、もはや他のエサ場を探ることができなくなりました。さらに悪いことに、近くの山から大量の雪解け水が湖に流れ込んできました。他の鳥が素早く飛び立つ中、太った野鴨は、飛ぶことや駆けることができずに死んでしまいました。

野鴨は、本来数千キロを飛ぶ、たくましい渡り鳥。しかし、そのたくましい鳥でも、環境に安住することにより、本来持つ生命力を失い、変化に対応できなくなってしまうのです。

これは、19世紀のデンマークの哲学者キルケゴールが提唱した『野鴨の哲学』です。本人が青春時代を過ごしたニュージーランドの湖畔で、毎年やってくる野生の鴨を見つめながらその変化を感じ、人間社会に警鐘を鳴らしたものでした。

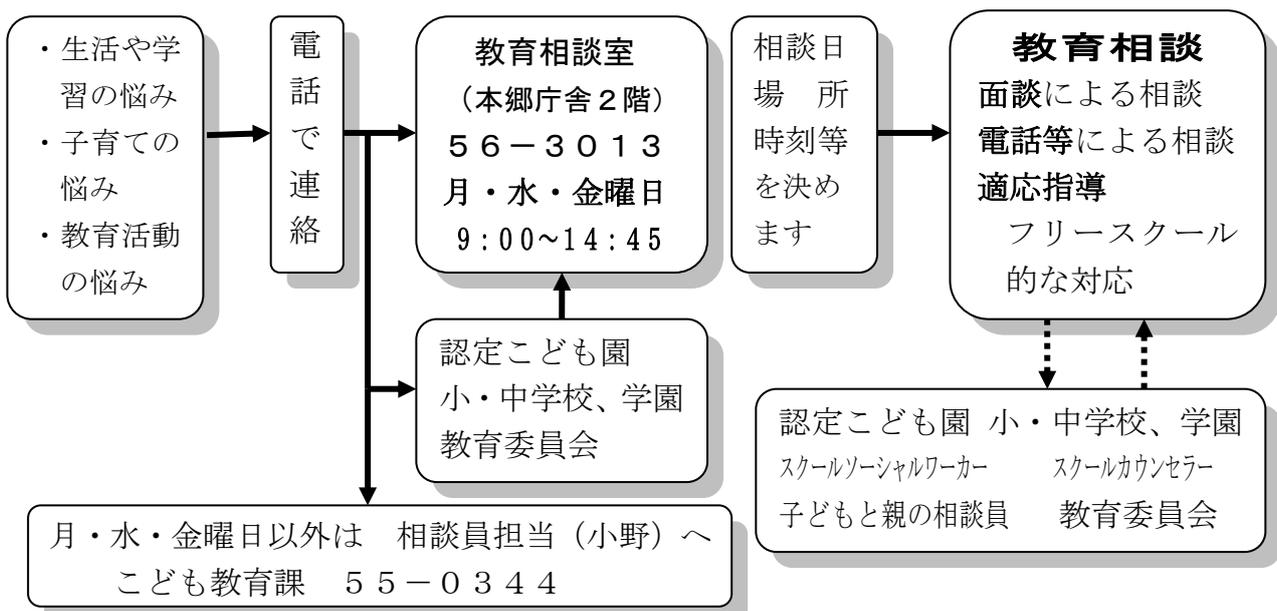
あなたは、この老人になっていませんか？あなたは、この老人なくしては生きられない野鴨になっていませんか？

何でも、教えすぎてはいけない。

何でも、与えすぎてはいけない。

何でも、求めすぎてはいけない。

◇ 教育相談室活用の手順 ◇



◇ 相談員の勤務は、基本的には月、水、金曜日ですが、都合により変更する場合があります。

