

眠育で生活改善 保健部「すこやかカード」の取組の充実を

保健部から提案された「良城キッズすこやかカード(2学期)」が来月配布されます。

2学期は、睡眠時間やゲーム時間等をチェックします。保健室に来室する児童には睡眠時間が乱れている子が多いそうです。

先日の毎日新聞に、福井県の小学校での「眠育」の実践記事が載っていたので紹介します。

下線部分など、本校にも参考になりそうなヒントがあります。せっかく実施するので、改善の成果が現れるように充実させていきたいものです。

睡眠リズム学び生活改善

福井県美浜町で「眠育」 (10月9日 毎日新聞)

子供の睡眠リズムを整え、不登校減少や学習意欲向上などを目指す「眠育」の取組みが全国各地に広がっている。2014年から町内全ての小中学校で眠育プログラムを取り入れた福井県美浜町では、夜更かしする子供が大幅に減り、生活習慣が改善するなどの効果が表れているという。

●入眠時刻チェック

「理由をつけて遅くまで起きている特別な日はないかな」

9月26日、美浜町立美浜西小学校の5年生の教室。眠育の講師を務めるNPO法人里豊夢(りほうむ)わかさ(福井県若狭町)理事長で、元小中学校長の前田勉さん(73)が児童約20人に語りかけた。

美浜西小では、3年生以上を対象に年1回、学級活動の時間を使って眠育の授業をしている。児童たちは、2週間分の入眠時刻や起床時刻を記した6月の睡眠調査票を手に「寝起きの時間がバラバラや」「ぴったり9時間」などと言いながら、毎日同じ時間に寝起きしているか、睡眠時間を9時間確保しているかなどを確認した。

前田さんによると、町内のある小学校の5年生では、午後9時半以降に寝る児童の割合が60%だったが、眠育を始めて約1年後には5%まで下がった。生活リズムを見直すきっかけとなり、自分の行動を律することができる児童が増えたという。

授業を受けた森下瑚羽(こはね)さん(10)は「習い事のある日は寝るのが遅くなる。睡眠のリズムを整えることをもっと意識して、毎日午後9時には寝るようにしたい」と話した。

眠育で使う調査票は眠った時間を塗りつぶすだけの単純なものだが、前田さんは「不登校になる可能性や授業に集中できない子供の状態も大体分かるようになる」と明かす。

学校で始まった取組みは地域にも拡大した。町が14年に町内のスポーツクラブなどに子供たちが睡眠時間を確保できるよう協力を呼びかけたところ、午後9時過ぎまで練習していたクラブが、小学校低学年は同8時、高学年も同8時半までに練習を終えるよう変更した。前田さんは「眠育を実践するには、周囲の協力が欠かせない」と話す。

●記憶定着にも効果

眠育の効果は脳の働きや役割から説明できる。関連する主な脳の部位は、知識や記憶を長期間保管する「大脳新皮質」▽考えたり判断したりする「前頭前野」▽記憶を一時保管する「海馬」の3カ所。日中に前頭前野を使って勉強・体験したことは海馬に一時保管され、眠っている間に大脳新皮質へ送られる。この記憶の定着作業は、主に睡眠時に約1時間半周期で訪れるレム

睡眠（体は休み、脳が働いている状態）の間に行われる。

特に午後10時～午前0時ごろのレム睡眠で効率的に行われる傾向があり、午後9時に就寝すれば、記憶の整理や定着がはかどるとされる。早く寝ることで睡眠時間も確保でき、日中に前頭前野の働きが活性化して授業にも集中できるという。

前田さんが眠育に取り組み始めたのは約10年前、地元若狭町の小学校教諭から「中学校進学後に不登校になる子供の割合が高い」と相談を受けたのがきっかけ。全国の中学校での不登校の割合は平均3%ほどなのに、その小学校から進学した生徒は3倍以上の約10%に上った。進学に伴う環境の変化だけでは説明できなかった。

●不登校と関係も

そこで、睡眠と不登校の研究に取り組む熊本大名誉教授の三池輝久医師に相談すると、睡眠リズムの乱れの可能性を指摘された。前田さんは早速、三池医師と07年から調査を開始。若狭町で4～6年生の入眠時刻を調査したところ、中学進学後に不登校の割合が高くなる小学校では、午後10時以降に入眠する児童が42%もいたが、不登校ゼロの小学校では6%だった。

「明らかに睡眠と関係がある」と考えた前田さんは、調査と並行して同年から児童

や保護者と面談し、睡眠の重要性を説明する眠育を始めた。保護者には「子供の夜更かしの習慣は大人が作っている」と伝え、理解と協力を求めた。

眠育開始後、午後8時以降にテレビを見せない家庭が増えるなど、保護者の睡眠に対する意識が向上。朝の集団登校で子供たちが大きな声であいさつができるようになるなど徐々に良い効果が表れた。

午後10時以降の入眠が42%だった小学校では、取り組み6年目の12年に8%まで減少し、中学進学後の不登校もゼロになった。前田さんは「睡眠は生活リズムの基本。睡眠の不足や乱れが学校生活に大きな影響を及ぼすことを多くの人に知ってもらいたい」と話している。

長期的な取り組みを

文部科学省が2014年に全国の公立学校800校の児童・生徒（小学5年から高校3年）を対象に、睡眠などの生活習慣について調査を実施したところ、入眠時刻が遅い子供ほど、理由もなくイライラする傾向があることなどが分かった。

15年度からは美浜町など一部の自治体を抽出し、睡眠・朝食調査票を使った生活習慣改善プログラムを実施。入眠時刻が早まり、子供たちの学習意欲が向上したなどの効果が報告された。

（以下略）



子供たちが睡眠リズムをチェックし、生活習慣の改善に用いる調査票

