



三室中だより

《学校教育目標》令和6年度第10号 令和7年1月31日(金)発行
自ら学ぶ生徒の育成 心豊かな生徒の育成 健康でたくましい生徒の育成

さいたま市立三室中学校

〒336-0912

ばんば

さいたま市緑区馬場1-38-2

学校 048-874-2331

FAX 048-810-1125

相談室 048-876-1731

<http://mimuro-j.saitama-city.ed.jp>

春眠暁を覚えず

校長 廣江 剛

国立天文台が官報に掲載している「暦要項」によると、今年は地球と太陽の位置関係などから「立春」が1日早まり2月3日、立春の前日とされる「節分」が2月2日となっています。まだまだ寒く、春の実感はありませんが、暦の上では春のはじまりです。「春眠暁を覚えず」（春の眠りは心地よくつつい朝寝坊してしまう）という言葉がありますが、先日、ある研修会で東京家政大学の岡島 義教授による「子どもの睡眠障害と大人の睡眠」という講義を拝聴する機会があり、大変興味深い内容だったので、ぜひ三室中生にもお伝えしたいと思い、少しだけ紹介させていただきます。

睡眠は、メンタルや日中のパフォーマンスに大きな影響を与えるものであり、睡眠の量、質、リズムという3本柱を整えることで生活が向上します。

まず、睡眠の量についてですが、メジャーリーグの大谷翔平選手は、1日10時間睡眠をとり、さらに2時間昼寝をするということが話題になったことがあります。では、我々はどれぐらいの睡眠時間を確保するのが望ましいのでしょうか。厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると中学生に推奨される睡眠時間は8時間～10時間とされています。皆さんの睡眠時間と比べてどうでしょうか。睡眠時間が少ないと、風邪をひくリスクも高くなり、6時間未満の人は、リスクが4倍以上にもなります。また、記憶力の定着には睡眠がかなり重要な役割を担っており、その日の学習はその日の睡眠によって定着し、難易度が高い学習ほどそれが顕著であることが、様々な実験の結果から明らかになってきています。

次に睡眠の質についてです。睡眠の質は感情の安定に大きく関わってきます。いわゆる「寝つき」をよくすることが大切です。そのためには寝る1時間前の工夫がポイントで、夜は明るい光の刺激を避け、なるべく暖色系の薄明りの下で生活するのが効果的です。深部体温が下がったところで就寝するため、入浴は就寝時刻の1時間～2時間前位がベスト。寝る直前にスマホやパソコンをみない。

（ブルーライトも天敵だが、その内容により喜怒哀楽を感じて興奮してしまうことが特に問題）どうしても寝つけなければ一旦寝床から出て、気を紛らわすのもよいとのこと。横になって体を休めていれば寝ているのと同様の休息効果があるという説は、根拠がない）

最後に睡眠のリズムについてです。睡眠の量と質を確保するために重要なのが生活リズムです。何といたっても毎朝決まった時間に起きてしっかり朝食を食べ、朝日を浴びることから1日をスタートさせましょう。日中は活動的に動き、15時以降は昼寝をしてはいけません。どうしても眠い時は、スマートナップといって、昼休みに20分以内の仮眠をとるのがよいそうです。また、夜遅い食事は避け、夕食から朝食まで10時間～12時間あけることがとても重要で、夜食を摂る時は牛乳程度にとどめた方がよさそうです。

このようにみていくと、小学校の頃からずっと言われ続けてきた「早寝、早起き、朝ごはん」というものがいかに大切か分かります。受験生はなかなか十分な睡眠時間の確保というのも難しいかもしれませんが、大事な時に最大限のパフォーマンスを発揮するためにも、規則正しい生活を心掛け、自己の調子を整えていてもらいたいと思います。