

睡眠について

あなたの昼寝、良いの？悪いの？

小中合同学校保健安全委員会で、保護者の皆様から学校医の先生方への質問を募集したところ、「休日よく昼寝をしているのですが、どのくらい寝かせておいてもいいですか」という質問をいただきました。お昼寝、気持ちいいですね。保護者の方からは、「気持ちよさそうに寝ている我が子を見ると、起こすのもかわいそうだし…」なんていう声も聞かれます。この質問を、学校医の先生にお答えいただきました。



午後眠たくなるということは、生理現象としてあることです。しかし、午前中に眠たくなる、昼も長い間寝ているというのは、夜の睡眠が十分でないのかもしれませんが。睡眠時間が足りていない、熟睡できていないなど、夜の睡眠がきちんととれているか、確認してみてください。

昼寝が長い、日中も常に眠たい、などがある人は、一度、夜の睡眠を見直してみましよう。それと同時に、長期休みは夜更かししがちですね。また、だらだら過ごしてしまうと、お昼寝の機会も増えるかもしれません。午後の短時間（15分程度）の仮眠は良いと言われていますが、長すぎる、または夕方の仮眠は、夜の睡眠に悪影響だそうです。長期の休みに、『夜更かし→長時間の昼寝→夜眠れず、また夜更かし』の悪いリズムを体に教えてしまうと、学校が始まってもリズムが戻らず、学校生活が元気に送れない、ということも十分にありえます。普段と同じ時間に寝て、普段と同じ時間に起きるということを心がけてくださいね！

小中合同学校保健委員会で、学校医の先生から、睡眠と学力についてのお話もありました。

睡眠は、レム睡眠とノンレム睡眠が交互にやってきます。レム睡眠（浅い眠り）のときに夢を見ます。その夢の役割に、『記憶の再現、定着、整理』があると言われています。レム睡眠を阻害（邪魔）すると、覚えたことの半分以下も記憶できていなかったという実験もあります。



毎日同じ時間に寝る人のほうが、毎日バラバラの時間に寝る人に比べ、テストの成績がよかったというデータもあります（H29 全国学力・学習状況調査より）。特に受験生は、勉強も大切ですが、規則正しい生活を送ることも重要ですよ！！