

眠育の必要性

内海府中学校長 和田 大二

眠育（みんいく）という言葉を知ったことがありますか？学校では「早寝早起き朝ご飯」を合い言葉に、子どもたちの生活リズムづくりに取り組んでいます。家庭でも「食育」を中心に、健康作りに気を配っていると思います。

でも、最近「現代型不眠」と呼ばれる新しい不眠のメカニズムが解明され、睡眠が子どもたちの「心の健康」に影響を与えるという研究結果が発表されました。学校においても睡眠教育「眠育（みんいく）」の重要性が指摘され、睡眠教育を学校のカリキュラムに取り入れる学校も出てきました。

脳科学研究の進歩とともに、乳・幼児期における子どもたちの睡眠（質・量・時間帯）が脳の発育に関係していることが指摘されています。また、乳幼児期の睡眠障害は子どもたちの運動や言葉の発達を遅らせ、注意欠陥多動性障害（ADHD）やコミュニケーション障害をもたらし、自閉症とよく似た症状を呈することも報告されています。

睡眠教育を学校のカリキュラムに取り入れた学校（福井・若狭町）では、体内時計の概念を取り入れた「睡眠教育」を実施しているそうです。「早寝早起き」が子どもたちから崩れると、うつ、糖尿病、がんのリスクが高くなるというデータもあるそうです。また、子どもの睡眠リズムの乱れが発達障害、不登校、引きこもりと関係にあるという調査結果もあります。

前述の学校では、午前中機嫌が悪い、イライラしている、友だちとのトラブルが多いなど気になることが多い子どもは、生活習慣が乱れていることが多かったそうです。生活習慣の乱れを早期に発見することにより、早期に改善することができ、後々起きるであろう大きな問題を事前に回避できるということで、眠育を進めているそうです。

眠育ではまず、日頃の生活リズムを観察することで、子どもたちの「よりよい」生活リズム（睡眠と覚醒のリズム）を守り、発達がスムーズに進むように見守ることが大切です。実際に行われた、次ページの眠育の実践を参考にしてください。



【眠育の実践】（指導資料より抜粋）



* その1 「睡眠には必要な三つの要素があります」

- ① 夜間基本睡眠時間10時間を確保する。
- ② 夜間睡眠中に何度も目が覚めない眠りを維持する。
- ③ 睡眠時間帯（夜7時～朝7時までの間）に眠りを取る。

この三つはお互い連携しています。重要なのは、夜間睡眠中に何度も目を覚まさない（良い睡眠の質）ことです。

* その2 「入眠時間と起床時間を安定させる方法」（体内時計調整法）

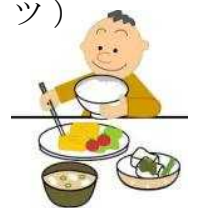
- ① 目標の時間に起きる。
- ② 朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ③ 起きたらしばらく強い光が目に入るようにします。
- ④ 晴れていれば、外で日光を浴びる。
- ⑤ 夕飯は、よくかんで量は控えめにする。
- ⑥ お風呂は、寝る1時間半前に入ります。身体を十分に温めます。
- ⑦ 寝る前にストレッチをする。（体がほぐれてあたたまります。）
- ⑧ 寝る前（1時間）は強い光（TVやゲーム）を浴びないようにする。

* その3 「食事面からのサポート」

よい睡眠に影響を与える物質が、脳で作られるセロトニンです。セロトニンの原料は「トリプトファン」という必須アミノ酸です。でも「トリプトファン」は、体内では作れません。食物から摂るしかありません。でも、「トリプトファン」だけでは、「セロトニン」にはなりません。必要なのが「ビタミンB6」です。これらを多く含む食物を組み合わせることがポイントです。

① トリプトファンの多い食品

- ・魚類に多い（しらす干し、たらこ、のり、わかめ、かつお、まぐろ）
- ・肉類に多い（とくにレバー）
- ・ナッツ類（ごま、アーモンド、落花生、くるみ、カシューナッツ）
- ・あずき、大豆製品（きな粉、凍り豆腐、納豆）
- ・乳製品（牛乳、チーズ）



② ビタミンB6（ピリドキシン）の多い食品

- ・魚（特にまぐろ、さんま、さけ、さば）、肉（とくにレバー、豚肉）
- ・豆類、卵、バナナ、サツマイモ

*** 共通する食材もけっこう多いですね。！！・・給食でもよく出ています。**

大雨災害で体育館に緊急災害時避難所が開設されました

1 避難所開設時の経緯

- (1) 7月9日(水) 佐渡で50年ぶり雨量を記録。警報発令
- (2) 学校では午前中停電のため、給食ができず児童生徒は午前で下校。
- (3) 午後2時30分、両津支所(社会福祉課)より、避難所開設の準備をお願いしますとの連絡がありました。
- (4) 午後3時、佐渡市教育委員会を通して、佐渡市災害対策本部より正式に内海府小中学校体育館を避難所にするとの連絡がありました。
- (5) 午後3時10分ごろ、最初の避難者が体育館に来られました。

2 避難者への対応

- (1) 避難者の数は20名を超えましたが、帰宅された方もありました。
- (2) 午後3時30分ごろ、駐在さんや区長さんはじめ役員方々が来校され、状況を確認されました。
- (3) 午後5時、佐渡市職員の方より、避難民に現状の説明がありました。
- (4) この時点で16名の避難者の方がいました。市職員の方と相談の結果、自宅で過ごすのが心配な方が体育館に留まることになりました。
- (5) 午後5時30分ころ、避難者支援物資(食料、水、毛布等)が到着。
- (6) 午後7時20分、避難者6名に市職員の方が夕食を準備しました。
- (7) 避難者5名が体育館で一夜を過ごしました。(市職員3名が対応)

3 避難所の解除

- (1) 7月10日(木) 午前6時まに避難者は全員が帰宅されました。
- (2) 午前7時30分、後片付けをして市職員は帰庁しました。
- (3) 午前8時、避難所指定が解除されました。
(前日午後7時に解除時間の連絡有り)



支援物資搬入の様子



搬入された物資



当日の夕食



搬入された食料品

人的被害がなくて幸いでした！！

