ステップ教室だより

日野市立潤徳小学校
令和７年１２月３日
特別支援教室【ステップ教室】

いよいよ12月に入りました。2025年、やり残したことはないですか？今年の目標、2学期の目標をもう一度振り返り、残りの2学期を大切に過ごしていきたいですね。 さて、子どもたちは、冬休みが待ち遠しくてたまらない様子です。クリスマスに、お正月、何かとイベントの多い冬休みです。そして、大人も子どもも生活リズムが崩れがち・・・。そんな時だからこそ、今月のステップだよりでは、「睡眠」についてお伝えしようと思います。

ぐっすり眠ろう!!

今年も大活躍だったドジャースの大谷選手が睡眠へこだわっているというのは有名な話です。どうして睡眠が大切なのでしょう？

睡眠不足の日、ミスが多くなってしまったり、イライラして集中できなかったりという経験はありませんか？睡眠は、体を休めるだけでなく、脳の働きとも大きく関係しています。だから、大谷選手は、けがの防止のため、そして最高のパフォーマンスを発揮するために睡眠時間をしっかりと確保しているのだそうです。

では、眠っている間に脳ではどんなことが起きているのでしょう？ノンレム睡眠やレム睡眠、成長ホルモンのゴールデンタイムという言葉を耳にしたことがあるかと思います。少し整理してみましょう。

☆ノンレム睡眠・・・脳の深い部分が休んでいる状態

ノンレム睡眠に入っているときに、**成長ホルモンが分泌**されます。**午後10時～午前2時頃**がゴールデンタイムといわれ、成長ホルモンの分泌が最も活発になります。成長ホルモンは、骨や筋肉をつくり、身長を伸ばします。また、免疫力を高め、ケガや病気に強い体を作ります。さらに、細胞を修復しリニューアルします。

☆レム睡眠・・・目覚めてはいないが、起きているときと同じような脳波を示し、活発に活動している状態

レム睡眠に入っているときは、**その日に学んだ知識や経験が整理され、脳に記憶**されていきます。記憶の取捨選択も行われるので、嫌な経験の記憶は脳の深い場所にしまい込まれ、思い起こしにくくなるそうです。「寝て嫌なことを忘れる」と表現したりしますが、実際には忘れているわけではなく、無意識に適切に整理してもらっているのです。夢を見ているのもレム睡眠中であるといわれています。

正常な睡眠では、お布団に入ってから30分ほどでノンレム睡眠が始まります。ノンレム睡眠とレム睡眠を4～5回繰り返す睡眠時間が「十分な睡眠時間」です。このことから、子どもの成長を考えると、小学生の理想の睡眠時間は、なんと!!だいたい10時間となります。

＊参考図書：子どもが幸せになる「正しい睡眠」 著者 成田奈緒子 上岡勇二

夜更かし→朝ボーっとしている→食欲がない→朝食を食べない→体も脳も目覚めない→昼間に眠くなる→昼間のパフォーマンス低下→夜眠くならない・・・など負のスパイラルに入ってしまいます。人間の体内時計はすぐに夜型になってしまいます。これをリセットするには、朝日を浴びて、メラトニンの分泌を促すことです。朝ご飯を食べると、お腹の調子もよくなってきます。腸と脳の関係も最近さまざまな研究で明らかになってきています。毎日10時間の睡眠時間を確保することは、なかなか難しいですが、「寝る時刻と起きる時刻を決めること」を家族で協力できるといいなと思います。 年末年始等、特別な日もあると思いますが、できるだけ生活リズムを整えて、日々のパフォーマンスを上げていきましょう。充実した日々が子どもたちの輝く未来へつながっていきますように。

ステップ面談が始まっています。保護者の方におかれましては、お忙しい中日程を調整して下さり、ありがとうございました。なお、2 学期のステップでの指導は 12 月 16日（火）までとなります。月曜指導のみ、22日（月）指導を行います。3 学期の指導の始まりは 1 月14日（水）です。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。