



もうすぐ梅雨の季節ですね。梅雨は高温多湿で蒸し暑かったり、日によっては少し肌寒かったりと気温・湿度が変化しやすく、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え、早起き朝ごはん朝うんち早寝の生活をして風邪に負けないからだ作りをしましょう。

睡眠の話

令和4年度に学校を30日以上休んだ児童生徒はおおよそ29万9千人と過去最多であり増加傾向であると文部科学省より報告されています。また、厚生労働省によると14歳以下の自殺者も増加傾向にある報告されています。

子どもの長期欠席・自殺者が増加している背景の一つとして、慢性的な睡眠不足が考えられます。世界と比較しても日本は最も睡眠時間が短い国です。小中学生なんてまだ先だと思いかもしてませんが、今の生活習慣が将来に影響を与える可能性があります。

では、睡眠の役割は、なんでしょう。

- ・**体の成長・疲労回復**：入眠してすぐに深い眠りに入ります。この時に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは傷ついた細胞の修復や免疫細胞の機能強化、代謝を促進し疲労回復に欠かせません。睡眠が不足すると体の成長が遅くなるだけでなく、疲労が回復しきらず倦怠感で十分活動ができなかったり、体調面で好ましくない影響がでます。
- ・**脳のメンテナンス**：眠っている間に脳では、細胞自身が傷ついた部分や異常な部分を除去し、修復します。また、昼間の活動で消費したエネルギーの燃えカスを髄液に排泄する働きもあります。このように、脳は睡眠中に機械的メンテナンスを行っています。睡眠を適切にとっていない状態は、長時間シャットダウンせずに動いているパソコンと同じです。処理速度（思考のスピード）が遅くなったり、不適切な処理（誤解や思い違い）を行ったりする危険があるのです。
- ・**記憶**：睡眠は記憶の形成にも重要な働きを担っています。記憶は大きく分けて体が覚える「手続き記憶」と脳が覚える「意味記憶」の2種類があります。また、記憶を消し去る機能もあります。深い睡眠で嫌なことや怖かったことを記憶として固定しないようになっています。「寝て忘れる」ことで、私たちの心と体を守ってくれているのです。

睡眠不足の悪影響

- ・将来成人病につながる危険がある

国内の研究で3歳時点での睡眠時間が中学1年生時点の肥満とどのような関連があるか調査したのがあります。

3歳時点での睡眠時間	中学1年生時点での肥満率
11時間以上	12.2%
9時間台	15.1%
9時間未満	20.0%

このことから、3歳時点の睡眠時間が短いほど、中学1年生時点での肥満率が上昇することがわかります。これは幼児期の短時間睡眠が成人病の温床となることを示唆しています。

- ・うつ病など不安定な精神状態になりやすい

遅い就寝時刻と夕方の仮眠が精神状態に及ぼす影響に関して、中学生を対象に実施した調査があります。調査の結果、就寝時間が遅く、夕方に仮眠をとっていた中学生は、仮眠と夜の睡眠で十分な総睡眠時間をとれていたとしても、抑うつやイライラなどの不安定な精神状態になりやすいことが明らかとなりました。これは、良い精神状態を保つために重要なのは1日の総睡眠時間ではなく、生活リズムであることを示唆しています。

朝は6～7時に起きて、夜は20時ぐらいに寝るといいですね。

クイズ

むし歯になる動物は？

① 人間

② ソウ

③ ライオン

…答えは①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物。私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い（糖分が含まれる）食べ物がたくさんあります。糖分はお米やパン、麺類などにも含まれます。一方、野生のゾウやライオンが食べるものは、糖分がほとんど含まれていない草や肉。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にいるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気。だから、むし歯になるのは人間だけなのです。

食べた後は歯みがきをして、糖分（食べカス）をしっかりと取り除きましょう。

※ 0歳児健診：28日