

この時期は、『三寒四温』といって気温の変化が激しいときですが、3月になっても10度を下回る寒い日があり、暖かい春がとても待ち遠しいです。

学校では、登校班の班長・副班長が引き継がれ、6年生とのお別れ会が行われ、今までお世話になった6年生に感謝の気持ちを伝えました。春休みまで数日、一人ひとり一年を振り返って自分を見つめ直し、次年度に向けての準備をしっかりと行ってほしいと思います



覚醒のために大切なこと①

～よい睡眠をとるために～

覚醒とは、脳の目覚めの程度のことです。一般的に覚醒が下がるとぼんやりした状態になり、上がると興奮した状態になるといわれています。生活の中で、適切な覚醒の状態であることが、適応的な行動や生活、学習につながります。ここでは、適切な覚醒状態になるために大切なこととは何かを紹介します。

先月号で、睡眠が全ての基礎になることを紹介しましたが、覚醒の質を決定づけるのも睡眠の質によります。三池輝久先生は、『子どもの夜ふかし 脳への脅威』という本で、小学生以上の児童・生徒のよい眠りのために、以下の7つのヒントをあげています。

①朝7時より前に起きられるように入眠時間を調整しよう

子どもに早起きを強制してもうまくいかない場合があります。まず、早寝の習慣をつけることがおすすめです。

②平日でも小学生は9時間以上の睡眠をとろう

休日の起床時刻が平日より90分以上遅い場合は、睡眠不足状態です。平日の寝る時間を早めるようにしましょう。



③朝昼晩の食事時間は一定にしよう

体内時計のリズムを一定に保つために食事時間を一定にしましょう。特に、朝食が大事です。



④昼間は楽しく活動しよう

日中、楽しく脳と身体をバランスよく使うことが適切な睡眠につながります。

⑤ベッドに入ってから考えごとはやめよう

不安や後悔などのストレスはよい睡眠を妨げます。

⑥「みんなが夜ふかししているから大丈夫」という考えは捨てよう



友だちが遅くまで起きていると、自分もそうしたいと思うものですが、睡眠時間には個人差があります。自分に合った時間眠るようにしましょう。



⑦良眠生活は、生涯続けよう

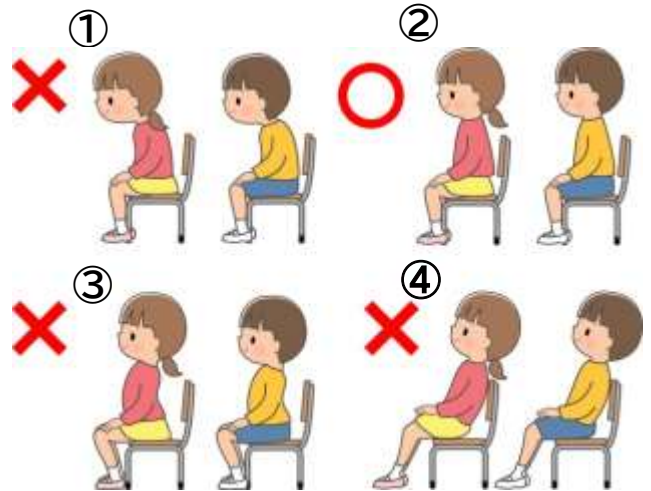
子どものころの早寝早起きが習慣になっていないと、どこかの時点で生活が崩れると睡眠障害になることがあります。あなたに合った睡眠時間を見つけたら、継続することが大切です。

覚醒のために大切なこと②

～姿勢～

覚醒の向上に大切な条件の1つは、よい姿勢の保持です。教室では、①番のように前かがみで猫背になった姿勢の子どもや、④番のようにずり落ちそうな姿勢で座っている子どもがいます。しかし、意外と自分の姿勢がどうなっているかは自分ではわからないものです。自己理解の第一歩として、自分の姿勢に注目してみましょう。

正しい姿勢により胸郭を広げ、横隔膜の動きをよくして、しっかりと呼吸ができると酸素が十分に体内に取り込まれ、覚醒がよくなります。さらに、姿勢が安定していることで、手足や目、耳、口といった身体の細かい調整がスムーズになって、読む、書く、聞く、話すなどの日常生活での作業の負荷が減って、ストレスが減り、やる気スイッチも入りやすくなります。



姿勢保持のメカニズム

姿勢保持とは、体重の約10%の重さの頭を高い位置で保ち続けることです。よい姿勢を保持するには、自分姿勢が分かるための感覚情報と、それに基づく運動の連携が大切です。感覚では、身体の揺れ動きや傾きを感じる感覚（前庭感覚）や、筋肉の伸び縮みや関節の動きを感じる感覚（固有受容感覚）、全身の皮膚に加わる圧や振動、温度、伸長などを感じる触覚がとても大切な役割を果たしています。

意識せずに姿勢を調節、保持するのは意外と難しいものですが、何気なくテレビを見ているとき、ゲームをしているときなど、普段からよい姿勢を意識して正しい座り方をするすることで、意識しなくてもよい姿勢がとれる骨格や筋肉をつけていくことができます。

睡眠と姿勢保持は、誰もが日常当たり前にしていることです。だからこそ大切にしていきたいですね。