



# 紫雲児の心

## 「睡眠力」でパフォーマンス向上

校長 五十嵐 めぐみ

5月は、ロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手がホームランを量産し、月間MVPの大活躍をしました。今月になってから不調が続いていましたが、ようやくホームランを打ち、先日は約1年10カ月ぶりにピッチャーとして復帰し、やはりすごい人だと実感させられました。今や、日本人の中で最も世界的に有名になったと言える大谷選手は、「睡眠力」を重視していることでもよく知られています。子どもの頃からたくさん睡眠を取っていて、大人になった今でも、「一番大事に考えているのは寝ること」「できるだけ寝る」「寝れば寝るほどいい」などと語っています。

紫雲寺地区の小中学校では、何年も前から小中学校が連携してメディアコントロールに取り組んでいます。今年度の第1回目のメディアコントロール週間が、第1回定期テスト（7月1日・2日）の前の週である先週の6月24日（火）から27日（金）の4日間に行われました。ご家庭でのお子さんの様子はいかがだったでしょうか？小学生に兄弟がいるご家庭では、家族ぐるみで意識していただいたのではないかと思います。

十分で質の高い睡眠は、栄養バランスの良い食事、適度な運動と併せて「健康三原則」と言われており、食事、運動、睡眠のバランスを整えると人は健康に過ごせます。中学生は、自転車や徒歩で登下校し、普通に学校生活を送っていれば、「適度な運動」はクリアするでしょう。食事も、毎日学校で栄養バランスの良い給食を食べ、家で朝食と夕食をきちんと食べれば、ほとんどの人は大丈夫だと思います。しかし、睡眠はどうでしょうか？

近年、体調不良を訴えて保健室に来る生徒が増えていると感じます。もちろん、具合が悪い時には我慢せずに保健室に来てもらって構いませんが、保健室での様子を見ると、「生活習慣は整っているか」「睡眠はきちんと取れているか」と、心配になることがしばしばあります。

夜遅くまで起きていたり、土日に出かけたり目一杯活動して疲れを残したまま月曜日を迎えたりしていませんか？学校でも指導しますが、生活習慣、特に睡眠についてはご家庭でお子さんと一緒に見直していただくようお願いします。早寝・早起きはもちろん、十分な睡眠時間を確保し、ぐっすり深く眠ること、眠る直前までパソコンやスマホなどの画面を見ていないことなど、「睡眠力」を高める努力をすることで、昼、起きている時間帯に勉強やスポーツなどで力を発揮できるようになります。また、成長ホルモンは眠っている間に分泌され、記憶物質にもなります。毎日決まった時間に寝て、質の良い睡眠を習慣化することで、成長ホルモンの分泌が促されて体が成長するとともに、脳内の記憶物質もできるので、起きている間に勉強したことを記憶し、嫌な感情などの不要な記憶は削除し、気持ちがすっきりしてストレスが軽減されると言われています。

生活習慣を整え、「睡眠力」を高めることで、健康に過ごすとともに、パフォーマンスを向上させ、力を存分に発揮してほしいと思います。ご家庭でのご指導をお願いします。