

平成 27年3月26日 No.193 所長 奥西 光彦
守山市勝部三丁目9番1号 (守山市生涯学習・教育支援センター 愛称:エルセンター3・4階)
E-mail kyoikukenyu@city.moriyama.lg.jp Tel 077-583-4217 Fax 077-583-4237
H P http://www2.city.moriyama.lg.jp/moriyama-kyoikukenyu/

眠りは脳を創り脳を育てる

～学びの力と睡眠について～

滋賀医科大学 特任教授 宮崎 総一郎



2月27日(金)市民ホールで行われました教育研究発表大会の講演内容から

●何時間眠ればよいの？

「朝起きた時に疲れがなく、昼間に普通に活動できていればあなたの睡眠は足りている」とお考えください。長く眠らないと調子が出ない人 短くてもすっきりしている人がいます。昼寝が大事です。幼少年層で10分、青年層で15分、壮年層で30分程度です。

●テレビや携帯で不眠になることも

「寝ながらテレビを止めたところ、寝つきがとてよくなりました」
夜に小さな画面に集中すると脳が興奮します。



●眠りと嗜好品

寝つきが少々悪くても、酒を飲まない方が睡眠の質が良いのです。寝つきが悪い時は睡眠薬をお勧めします。

常時コーヒーを飲んでいたら、出張に出かけコーヒーを飲まないでいると不思議に寝つきが良くなり、朝の目覚めもよくなりました。嗜好品は、適量であれば、生活を豊かにするのに役立ちますが、飲み過ぎでは眠りを悪くしますので注意が必要です。

●よい眠りのために

—— 良い眠り、三つの習慣 ——

- ① 早起きすると早寝ができます。 <カーテンを10cm開けて眠ると良い目覚め>
- ② 朝・昼はしっかり食べて夜は少なめ <夜遅い食事は肥満のもと>
- ③ 夜は暗くして快眠モード <明るい照明は寝つきを悪くします>

●おわりに

睡眠は、脳の進化とともに発達してきた重要な生理機能です。睡眠の役割は「睡眠脳をつくる、睡眠は脳を守り、修復し、賢くする」こと。脳を酷使した後は、十分な睡眠による休息、神経回路の修復が欠かせないのです。体を修復し、疲労回復効果のある成長ホルモンは、寝始めの深い睡眠時に多量に分泌されます。



研究発表大会の報告から



守山市中学生海外派遣旅程

中学生海外派遣団から、守山市の姉妹都市・米国エイドリアン市を含むミシガン州レナウイ郡で海外研修を行った団員8人による海外派遣行程です

10月 29日 (水)	中部国際空港からデトロイトへ
10月 29日 (水)	デトロイトからエイドリアンへ LISD テクセンターで歓迎会
10月 30日 (木)	農業研究・実習所 マディソン中学校 ミシガン国際自動車レース場など見学
10月 31日 (金)	マディソン学区の小・中・高校見学 ハロウィン体験など
11月 1日 (土)	エイドリアンでホストファミリーと過ごす
11月 2日 (日)	エイドリアンでホストファミリーと過ごす
11月 3日 (月)	フーソル学校 LISD テクセンター エイドリアン市役所など見学および訪問
11月 4日 (火)	デトロイト空港からワシントンへ アーリントン墓地 リカーン記念碑など見学
11月 5日 (水)	アメリカ自然史博物館 航空宇宙博物館 国際議事堂など見学
11月 6日 (木)	ワシントン空港からデトロイトへ
11月 7日 (金)	中部国際空港から守山市役所へ

中学生海外派遣報告アンケート

- ・中学生海外研修報告では日常では体験できないことを家族から離れている環境のなかで体と心で感じ学べることは、将来の生活で深い意味があるように思われる。
- ・中学生という多感な時期に海外にいけるという経験が出来て彼らは幸せだと思う。私も子どもを連れて短期留学をしたが、なかなか個人だと移動がむずかしく大変だったのでいろいろなところに行けてよかったのでは。
- ・中学生の海外学習ではすっかり大人としての考え方が出てすばらしいと思った。いい経験をさせてあげていると思う。

研究発表アンケート

- ・新しい教育方法を取り入れてきている。子どもたちが興味を持って主体的に学習できるようになるとよいと思う。時代になつた発表であった。
- ・タブレット PC を活用した授業の実践を目のあたりにして、大変な驚きをもって発表を聴かせていただいた。ぜひ実際の授業、児童生徒の様子を聞いてみたいと思う。教師の指導力をどう高めていくのか？その部分が課題となる。
- ・PC タブレットの報告は遠い未来の話だと思っていたがもうそこまで近づいているのかとびっくりした。



教育講演アンケート

- ・日々の体調が睡眠と深く関わっていることをわかりやすい画像（資料）と説明で理解することができた。月曜日の朝に調子が良くない子をどうみるか再考できた。
- ・大変興味のある内容だった。娘が最近夜更かして悩んでいたのが勉強になった。まずは早く寝させることよりも早く起きることにし土日と同じ時間に起こそうと思う。
- ・照明に気をつけようと思う。特に休みの日に遅くまで寝ていて1日家から出ないこともあるので早く起きて光を浴びたい。
- ・睡眠と健康が密接な関係にあることがよく分かった。できることから実践してみたいと思う。
- ・年齢とともに不眠になったり、生活が崩れやすくなるが、眠りの大切さ脳の活性をするような毎日を過ごしたいと思う。興味あるご講演を拝聴できた。