



白河二中だより

NO. 37
2024. 1. 19
白河市立白河第二中学校
発行責任者 小野 聡

適切な睡眠を

次の文章は、1月6日（土）に実施された、令和6年度県立中学校（会津学鳳中、ふたば未来学園中）入学者選抜の入試問題の1部です。（1月7日付け新聞からの抜粋）

なぜ、わたしたち人間にとって睡眠は必要なのか。それは、睡眠がわたしたちの脳や体に重要な役割を担っているからである。

まず、睡眠には、見たり聞いたりした記憶を整理するという役割がある。睡眠中の脳内では、不要な記憶は消し、必要な記憶は固定させるという、記憶の整理がなされている。「徹夜で勉強しても頭に残らない」ということを聞いたことがあるかもしれないが、このことは睡眠と脳の関係によるものである。

また、睡眠には、体の成長をうながすという役割もある。眠っているときの体内では、成長ホルモンという体の発育に影響を与える物質が出される。睡眠時間を十分にとり、安定した量の成長ホルモンが出されることで骨や筋肉が発達するのである。

このように、睡眠にはいくつかの役割がある。その役割を十分に果たすために、適切な睡眠時間を確保することが大切だ。また、それとともに睡眠の質を高めることも重要だ。そのためには、1日の行動や寝室の環境に気を付ける必要がある。

1日の行動として大切なのは、まず、日中に適度な運動をすることである。日中に体を動かすことが、夜の自然な眠気につながり、睡眠の質を高めることになる。また、決まった時間に決まった行動をとることも、ぐっすり眠るためには大切である。

一方で、よりよい睡眠をさまたげてしまう行動もある。たとえば、寝る直前に強い光を浴びることだ。パソコン、スマートフォンやゲーム機などの画面からは、ブルーライトという青くて強い光が発生する場合がある。そのような光を浴びると、脳の中で睡眠をうながすメラトニンという物質が出にくくなってしまうのである。そのため、寝る1時間前にはスマートフォンなどの使用をひかえることが望ましい。

寝室の環境という点では、できるだけ暗くすることを心がけてほしい。光以外にも、寝室の中を快適な温度と湿度に保つよう、気を付けていく必要がある。

この文章を読んで、皆さんは何を思われたでしょうか。

小学校6年生が解く問題として、文章がやや難しいのではないか、「規則正しい生活をしよう。」という6年生へのメッセージになっている、などと考えられた方もいるでしょう。

また、それぞれの家庭を振り返り、自分自身やお子さんの生活を改善していこうと思われた方もいらっしゃるかもしれません。

あるいは、能登半島地震の続報から、避難所暮らしをされている方々は、十分な睡眠をとることができず、精神的にも体力的にもたいへん厳しい生活をされているのではないかと、思いを馳せた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。石川県の中学校では、保護者と離れて学習する選択をした家庭もあるようです。東日本大震災を思い出し、胸が苦しくなります。少しでも早く平穏な生活ができることを祈りたいと思います。

ちなみに、この文章からは、1日の行動とはどのような行動か、14字で書き抜く問題、また、その行動をとることにより、体内ではどのような変化が起こるか、20字以上30字以内で書く問題等が出題されました。

