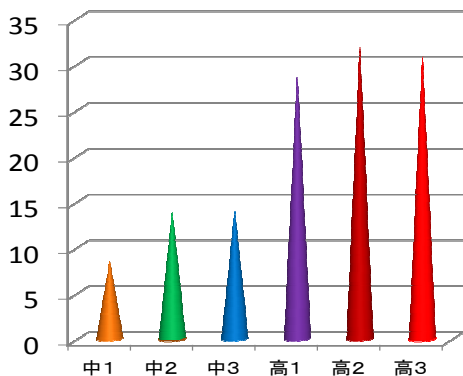


睡魔に耐えられぬ？

厚生労働省研究班の調査によると、中学、高校生の2割以上が授業中に「居眠り」しているそうです。これは、日本大学の井田教授を主任研究者とする研究班が、約9万6千人に対する全国調査の結果明らかとなったものです（6月21日付読売新聞）。

調査では、過去30日間に「まったくしない」「めったにしない」「時々した」「しばしばした」「常にした」の5段階で聞き、「しばしば」「常に」の合計を授業中の「居眠り」として整理したそうです。

学年別授業中の居眠り(%)



居眠りする生徒の割合は、学年が上がるごとに増え、中学1年8.5%、中学2年14%、中学3年14%、高校1年29%、高校2年32%、高校3年31%という様に、中学から高校へ進学すると、一気に2倍以上になっています。

また、授業中の居眠りの原因については、就寝時刻が遅くなり、睡眠の質が低下するのが一因らしいとの事ですが、就寝時間が遅くなり、睡眠の質が低下している原因は、何処に有るのでしょうか。

中には、寝る間も惜しんで深夜まで勉強している子がいないとは限りませんが、むしろ、スマートフォンや携帯電話で友達とやり取りしたり、テレビゲーム等で寝る時間も忘れていたといった、生活習慣の乱れが大きいと思います。

こうした傾向は、学力調査の結果にも表れています。

児童生徒の睡眠時間(平成24年学力調査から)

睡眠時間数	小学生	中学生
10時間以上	11.0%	1.6%
9時間以上10時間未満	34.1%	6.4%
8時間以上9時間未満	33.1%	22.8%
7時間以上8時間未満	14.6%	36.6%
6時間以上7時間未満	5.6%	24.6%
6時間未満	1.5%	7.7%

左表を見ても分かる様に、睡眠時間が8時間未満の子どもは小学生21.7%であるのに対して、中学生は68.9%と約3倍となっており、しかも、6時間未満の子も約8%もあり、明らかに、年齢と共に睡眠時間が減少している事が分かります。

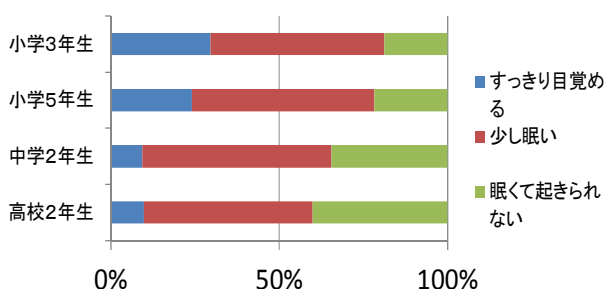
また、北海道学校保健審議会でも、平成18年に、小学3年生、同5年生、中

学2年生、高校2年生について、睡眠時等の生活習慣に関する調査を行っています。

その結果を見ると、就寝時間については、小学生は午前零時迄にほとんどの児童が就寝していますが、中学生になると28.2%、高校生では48.1%の生徒が午前零時以降に就寝しています。

また、睡眠時間については、小学3年生が「9時間以上10時間未満」、小学5年生が「8時間以上9時間未満」、中学2年生が「7時間以上8時間未満」、高校2年生が「6時間以上7時間未満」と回答した者の比率が最も高く、学年が進行するに従って睡眠時間が少なくなっています。

寝起きの状況



【北海道学校保健会調べ】

この結果、寝起きの状況について聞いたところ、左表の様に、中学生や高校生になると約9割の生徒は睡眠不足を感じており、かつ、高校生の4割は「眠くて起きられない」という状況ですから、恐らく寝ぼけ眼で登校しているのではないかと心配になります。

睡眠不足が体に与える影響については、肥満や高血圧の原因、成長ホルモンへの悪影響、記憶力の減退等が指摘されていますが、自分の経験からも、睡眠不足が続くと慢性的な疲労や、集中力の欠如といった影響は避けられないと思います。

寝不足で授業中に居眠りしたり、起床時間が遅いために朝食をしっかりと取らずに登校するという様な事が続くと、勉強にも集中出来ないでしょうし、学力への影響も懸念されます。

寝不足の影響は、子どもだけではありませんから、改めて「早寝・早起き。朝ごはん」を道民運動に盛り上げて行く必要があると感じています。(塾頭：吉田 洋一)