

## 最低6時間の睡眠時間を確保！

「日本人のほとんどが睡眠不足である。」とされていることをご存知でしょうか。NHKの国民生活時間調査（2015年）では、1960年より1時間ほど減っているという結果がでています。OECD(経済協力開発機構)が2014年に行った国際比較調査のうち、各国の15歳～64歳までの男女の睡眠時間を比較すると、睡眠時間が最も長い南アフリカに比べ、日本は男女ともに1時間30分以上も短く、世界主要国29カ国において2番目に「短い」という結果がでています。日本人の40%以上が6時間の睡眠時間をとれておらず、世界的に見ても“睡眠不足な国民”とすることができます。



日本の平均睡眠時間が短くなってしまった一因としては、24時間営業の店舗ができたことや、家庭用デジタルゲーム・パソコン・スマートフォンの普及によって生活の夜型化が進み、就寝時間が次第に遅くなっていることが挙げられます。しかし、最大の原因は、日本人の睡眠に対する「意識の低さ」だと言われます。そう言われると、学校教育を通して、睡眠の重要性について時間をかけて学習することは無いに等しいと思われれます。(保健の授業で「休息」の必要性については学習します。)

書店に行くと「ショートスリーパーになる方法」みたいな本が並べられており、誰でも訓練すれば短い睡眠時間でも高いパフォーマンスをあげられそうに受け取れますが、カリフォルニア大学でおこなわれた研究で、ショートスリーパーは「DEC2」という遺伝子に変異がある(5～8%の人)ことがわかりました。この遺伝子の変異により、睡眠中に脳内でおこなわれる情報整理活動が短時間で済ませることができるからだそうです。ショートスリーパーは遺伝子変異による体質なので、ほとんどの人にとって無理して睡眠を減らすことは、学習・就労・健康等全ての面でよくありません。

睡眠時間については、いろいろな調査が行われていますが、健康や長寿のために最適な睡眠時間は7時間だという結果が得られています。アメリカで行われた寿命と睡眠時間の関係を調べた調査では、睡眠時間が7時間の人が最も死亡率が低く長寿でした。また、心臓病の発生率を調べた研究では、7～8時間睡眠の人が最も心臓病になりにくいという結果が出ています。

ショートスリーパーとして有名な「ナポレオン」や「発明王エジソン」は、実は真のショートスリーパーではなく、よく転寝をしていた、昼寝をしていたことが彼らを良く知る人々によって証言されています。これは、「仮眠」や「マイクロ・スリープ(瞬間睡眠)」を、うまく活用していたと考えられます。講演の最中や、昼下がりに読書をしていると、ふと意識が飛んでしまうことや「カクッ」と瞬間的に眠ってしまうことがあります。これを「マイクロ・スリープ」と言います。眠たくなるのは、思考や言語、記憶など人間らしさを司る大脳皮質の働きが落ちてきた証拠で、マイクロ・スリープで脳を瞬間的に休ませ、認知機能を回復させていると言われています。数分から数十分の仮眠で大きな効果があることが、アメリカ航空宇宙局(NASA)の研究でも示されています。26分間の仮眠を取ることで、パイロットの能力が34%も向上したというデータも出てきました。

先週、1・2年生は学年末テストがありましたし、3年生は受検前で夜遅くまで勉強している人も多くいると思いますが、難関大学に合格した学生の高校時代の睡眠時間の調査結果を見ても、6～7時間の睡眠時間を確保しています。「睡眠時間を削って勉強しても、朝寝坊や無駄な休憩でその貯金はすぐ奪われ、自己満足で終わることがほとんど。寝るときは寝る、とメリハリをつけましょう。」とコメントしています。

充実した学校生活を過ごすためにも、必要な睡眠時間はしっかり確保してほしいと思います。

## 多くのドラマがあった冬季オリンピック

日本人の活躍が沢山見られた平昌オリンピック、特に「チーム」としての活躍と試練を乗り越えての活躍、最後まで諦めないことの大切さを改めて学んだオリンピックとなりました。

高速のまま短時間で先頭を入れ替え、ぶつかるかぶつからないかのぎりぎりの距離で滑る女子パシュート。1500mの個人の持ちタイムを比べると、スケート王国オランダと10秒以上の差があるのに、今季3度も世界記録を更新し、ORでの金メダル。年に300日以上を一緒に生活し練習を重ねることで一糸乱れぬ滑りをみせました。



チームの勝利のために全ての記録を残し、リンクの状態やストーンの癖を誰もいない会場で夜遅くまで調べる主将本橋選手（今回はリザーブでプレーしていない）が8年前につくったチーム「LS 北見」。どのチームより明るく笑顔でポジティブに競技する女子カーリングチーム。お互いの信頼関係が重要視され、チームとしてまとまるのに3年ぐらいかかるため、日本選抜チームではなく、日本最高位のクラブチームがオリンピックに参加しています。強豪国も同様の方法をとっているのが他のスポーツと異なるところです。



4年前にメダル候補と期待されていたけれど世界の壁に阻まれた選手、オリンピック出場さえできなかった選手が、自分に足りないものを分析し明らかにし、対応策を考え、強化すべき点を鍛え、重圧に負けない精神力で自分の持てる力をしっかり出すことに徹し、結果を出していることに注目し参考としたいですね。

余談ですが、カーリングは、紳士淑女のスポーツで、「審判」がないことに気づかれていましたか？ そのためか、相手に握手を求めた時点で、自分たちの負けを認めたことになり、試合が終了しています。

### 《3月の行事予定》

日	曜	行事など	月	曜	行事など
1	木	同窓会入会式 創思鍛表彰	17	土	
2	金		18	日	市民の集い2017 MMP発表
3	土		19	月	公立高校二次 出願先変更
4	日	吹奏楽部コンサート	20	火	
5	月		21	水	春分の日
6	火	第34回卒業証書授与式	22	木	公立二次入試
7	水	第2回学校保健安全委員会	23	金	午前授業
8	木	公立高校入試	24	土	
9	金	公立高校入試 生徒会選挙	25	日	
10	土		26	月	修了式 離任式 二次入試合格発表
11	日		27	火	学年末休業日(春休み)
12	月		28	水	
13	火		29	木	
14	水		30	金	
15	木	公立高校入試 合格発表	31	土	
16	金	公立高校二次 出願	1	日	

※ 3月6日の卒業式の日は、1年生は式後すぐに下校。2年生は後片付け後の下校となります。

※ 3月26日は給食がありません。午前中で帰宅します。