



レインボー支援センターだより



岩手県立盛岡青松支援学校
第4号 平成 23年 12月 5日

朝晩などの冷え込む時は、雪が舞うのを目にするようになりました。これから本格的な冬の到来を迎え、子どもも大人も暖かい布団から抜け出すのがひと苦労となりそうですね。

ここ最近、朝からぼーっとした表情で授業を受ける生徒を見かけるようになりました。理由を聞くと、「あまり寝ていないから、眠い」「朝食を食べてないから、お腹がすいた」と答えることが多いです。そこで、今回は睡眠と食事が学習に与える影響について考えてみました。

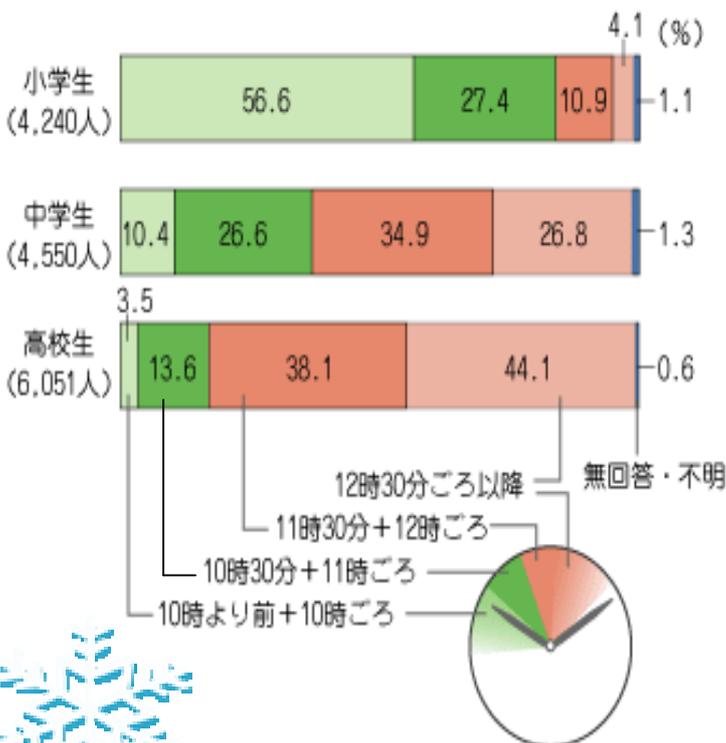
「睡眠」と「朝食」、「学習」の関係



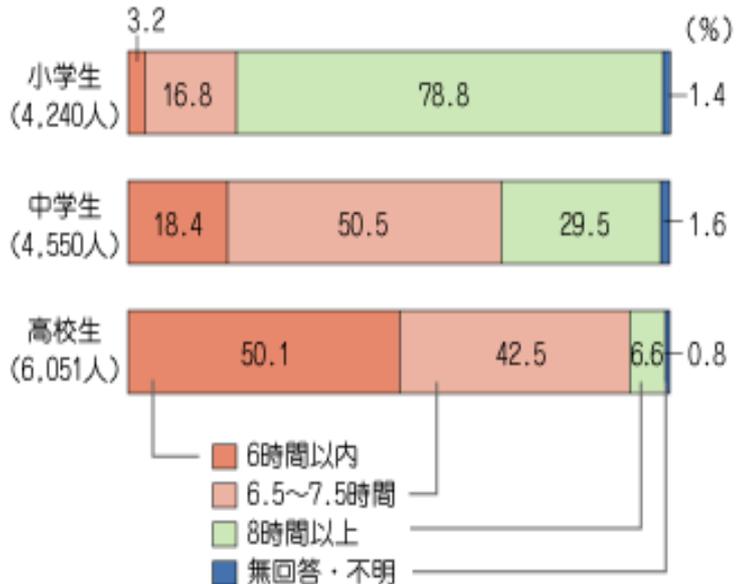
子ども達は、年齢が上がるごとに就寝時刻が遅くなり、安定した睡眠時間を確保できなくなってきています。ベネッセが調査発表しているデータを見ても分かる通り、小学生より中学生、中学生より高校生の睡眠時間が短くなる傾向があります。

本校の高等部でも、4月に比べて睡眠不足になっている生徒を多く見かけます。睡眠不足の理由を尋ねると、もちろん「勉強をしていた」ことを挙げる生徒もいます。しかし、やはり多いのは、「ゲームをしていた」、「本を読んでいた」、「メールをしていた」というものです。夜更かしをして、朝、遅く起きると、「時間がない」「食欲がわかない」などの理由で、朝食を食べずに登校することにつながってきます。さらに、寝不足や空腹な状態は、学習や様々な活動に影響を及ぼし、集中することが難しい場面が多くなります。

■ 就寝時刻（学校段階別）



■ 睡眠時間（学校段階別）



* 睡眠時間は起床・就寝時刻より算出



表2-2 就寝・起床、朝ごはんみる子どもの生活パターン（学校段階別）

(%)

	小学生 (2,558)	中学生 (3,545)	高校生 (1,801)
早寝早起き朝ごはん	37.6 (963)	30.2 (1,069)	37.4 (674)
早寝遅起き朝ごはん	21.9 (561)	15.6 (554)	18.9 (341)
遅寝早起き朝ごはん	13.0 (333)	17.4 (618)	13.4 (241)
遅寝遅起き朝ごはん	20.4 (521)	24.1 (853)	12.0 (216)
早寝早起き朝ごはん抜き	1.6 (42)	2.0 (70)	6.2 (111)
早寝遅起き朝ごはん抜き	1.6 (41)	2.8 (101)	3.5 (63)
遅寝早起き朝ごはん抜き	0.9 (23)	1.8 (63)	3.3 (59)
遅寝遅起き朝ごはん抜き	2.9 (74)	6.1 (217)	5.3 (96)

注1) 値は全体に占める割合(%)。

注2) 就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間のいずれかに欠損値があるサンプルは、すべて除いたうえで8つのグループに分けた。

注3) ()内はサンプル数。



掲載データ：Benesse 教育研究開発センターの調査データより

参考URL：<http://benesse.jp/berd/data/dataclip/clip0005/>

最後に・・・

子どもへの特別な支援について、何が必要なのかを考えるのは難しいことです。特別支援学校や特別支援学級に在籍していない子どもに対する支援は、本人の特性だけでなく様々な原因が考えられるため、特に難しくなってきます。

「学習内容が理解できない」、「活動になかなか集中できない」、「仲間とうまくコミュニケーションをとることが難しい」、「すぐにイライラする」などなど・・・。

『特別な支援が必要かもしれない!』と思ったら同時に、家庭をはじめとした学校以外での生活習慣を確認してみるとそれまで気づかなかった原因が発見されるかもしれません。

睡眠不足や朝食をとらないなどの問題は、学習だけではなく子どもの発育にも悪影響を及ぼします。しっかりと睡眠をとることや食育をはじめとした、正しい生活習慣を身につけさせるための取り組みを家庭と連携して進めていくことが大事であると感じています。

風邪やインフルエンザなどが流行するこの季節、十分な睡眠時間の確保と栄養バランスの良い食事をとり、元気に冬を過ごしたいものです。

レインボーだよりへのご意見・ご感想や要望などがありましたら、ご連絡ください。

● 相談方法 ●

ご相談は、電話（9時～17時）、またはE-Mailにて受け付けております。

ご相談内容をお聞きし、後日改めて相談の日程等についてご連絡いたします。

《盛岡青松支援学校 レインボー支援センター》

TEL 019-661-5125 ・ FAX 019-661-5170

E-Mail shien-soudan@mat-y.iwate-ed.jp