

子供の睡眠

睡眠6時間以下を続けると、記憶力が劣っていく

6時間以下しか寝ない生活を続けていると、自覚していなくても、記憶力や情報処理の能力が、睡眠が十分な人に比べて、どんどん劣っていくとの調査結果を米ペンシルベニア大などのグループが13日、発表した。

グループのディビット・ディンジェス同大教授は、「数日間の徹夜などの激しいものでなくても、寝不足の影響は徐々に蓄積し、人間の作業能力に大きな影響を与える」と、十分な睡眠の大切さを強調している。

グループは、21歳から38歳までのボランティアを、1日4時間、6時間、8時間の睡眠をとる3つのグループに分け、日常生活をしてもらった。

その間、記憶力や認知能力、問題処理能力などを試す試験をしたところ、6時間睡眠と4時間睡眠のグループでは、「ちょっと眠い」という程度の自覚症状しかなくても、脳の活動能力が徐々に低下。2週間後、両グループの能力は、3日間寝ていない人と同レベルにまで下がったという。

脳の活動を維持するために必要な睡眠時間は平均8.1時間だった。

産経新聞 2003/03/15 より

2004/12/20のTV放送でのこと

いま巷では日本の子供たちの学力低下が問題になっている。

これは現在の文部省のゆとり教育の弊害であるという意見が主流を占めている。

その中で、広島県尾道市立土堂小学校の陰山英男校長がこんな発言をしている。

「学力低下の原因はゆとり教育だけではない、子供たちの睡眠不足がおおきな原因だ」と。

今は、子供一人にTVが一台、PCも普及している、子供は眠る時間もない。

陰山先生の学校では睡眠を充分にとらせるようにしたら子供たちの学力は格段に向上したそうである。

子供の必要睡眠時間

6歳～9歳 9～10時間

10歳以上 8時間

また、寝すぎも良くないとのデータがあり、小6生以上で10時間以上睡眠をとる生徒は成績は落ち始めるとの結果も得た。