

不登校の最大原因は よふかし（睡眠不足）

眠育といえば
二葉保育園
73-1530

不登校の最大原因は夜更かし

厚生労働省の2023年の調査で不登校の原因として件数が多かったのが「朝起きれない」ということでした。これは睡眠・覚醒相後退障害と呼ばれる睡眠障害の一つであり、ちゃんと病名がついています。

ただしこの病気の原因はウイルスや細菌ではなく「夜更かしによる睡眠不足」です。また睡眠・覚醒相後退障害の6割近くの児童に起立性調節障害を合併すると報告されています。この状態になると、二次的に学業の遅れや、友人関係の障害が進行しやすくなります。勉強についていけなくなり、友達ともケンカやぶつかりが多くなります。そして、通学することができなくなってしまいます。

たかが睡眠でと思われそうですが、日々の生活の乱れによって、このような障害が私たちの大切な子どもに襲い掛かってくるかも知れないのです。



週末になかなか起きてこない

睡眠不足の危険性を描きましたが、それを確認しやすいのが休みの日だといえます。普段は保育園、小学校に通うために、ある程度規則正しい生活をしているのですが、土

曜日や日曜日は、ゆったりと寝て、いつもの時間に起きてこない。

親は「つかれているからゆっくり寝させてあげよう」と思ってしまおうのですが、この「いつも起きる時間に起きてこない」ということが、睡眠不足の現れだと言われています。俗に言う「寝だめ」が始まっているからです。

睡眠スケジュールを決めることが大切

土日にゆっくり寝ている、自力でいつもの時間に起床出来ない場合は、日々の睡眠が足りずに土日で補おうと「社会的時差ボケ」が始まりつつある状態です。本来は土日ぐらいの睡眠時間が必要であるのに、日々そこまで眠れていないと、社会生活の時間と自分の必要な生活の間で「時差ボケ」が生まれてしまいます。

このような時差ボケ生活を続けていると、概日リズム睡眠・覚醒障害睡眠障害が起きます。寝だめが見られた場合は、日々の睡眠スケジュール(お布団にはいる時間)をあらかじめ決めて、それに合わせて遊びの時間を決めていただければと思います。



一般的に脳や身体の成長のために必要な睡眠時間は1~2歳児で11時間~14時間、3~5歳児で10時間~13時間とされています。これよりも短い方は、ぜひ子どもたちのために就学までに睡眠スケジュールの改善をしておきましょう！！