

睡眠と朝食のお話（平成 20 年 10 月 27 日馬込第三小学校朝礼にて）

睡眠について考えてみましょう。眠いと感じるのは体のどの部分でしょう？長い時間運動すると足や手は眠くなりますか？いいえ、だるいとか、疲れたと感じますね。疲れた手足はたとえ眠らなくてもじっとしていればまた回復しますね。そう、眠くなるのは頭、つまり脳ですね。

みなさんはどんな時、眠くなりますか？食事の後、夜などですね。緊張した時、一生懸命勉強している時には眠くなりませんね。どうして夜になると必ず眠くなるのでしょうか？どうして毎晩眠るのでしょうか？2～3日に一度眠ったほうがもっとたくさんことができるのと思いませんか？毎日の3分の1は睡眠に費やすのは無駄だと思いませんか？何故毎日8時間も眠らなければいけないのでしょうか？人間だけでなく、犬も猫も鳥もお魚もみんな眠ります。多くの生き物は夜眠りますが、一部の生き物は昼間寝て、夜働きます。どうしてみんな眠るのでしょうか？

答えは脳が連続して働ける時間には限界があるからです。みなさんが起きている間、脳は全力で働いています。授業で理解して答える、憶える、お友達と話しをする、友達の気持ちを理解してあげる、手足を左右に早く動かして走る、歩いているときに自転車や車から身を守る、などなど脳はめまぐるしく一日中働きます。

朝から働き続けた脳も夜になると、さすがに疲れがでてきます。そう、眠くなるのです。みなさんが寝入ると、眼や耳から入ってくる情報は少なくなり、脳も安心して一休みです。でも働き者の脳はみなさんが寝入ってしまった後からも宿題をします。今日一日あったことを整理整頓するのです。今日学んだ算数は算数の箱に、国語は国語の箱にきちんと順番に整理してしまいます。今日初めて逆上がりができたとしたら、そのこつを忘れないように運動の箱に大切にしまいます。この作業をしないと明日みなさんは混乱します。算数の授業に出ても昨日のことを思い出すのにあちこち脳のなかを探しまわって時間がかかってしまいます。実は、この作業はとても大切で、毎日行なわれることによって、新しい知識や能力を積み重ねることができるのです。

脳はみなさんがすやすや寝ている間に自分の宿題を終えるとやっと眠りにつきます。でも脳の一部は起きて回りに注意しています。急に地震や火事などの危険が迫ってこないか、耳や皮膚の感覚などを駆使して監視しています。

私たちの体の中で一番の働きものは脳です。エネルギーをもっとも多く使うのも脳です。その脳には大きな欠点があります。それはクリーンなブドウ糖というエネルギーしか使えないことです。このブドウ糖は体の中にたくさん蓄えることができません。長い時間、食事を摂らないと、ブドウ糖が足りなくなって、脳の働きが悪くなってきます。私たちは朝、目覚めると、ああお腹が空いたと感じます。それは血液の中のブドウ糖が少なくなったために、脳が欲しがっている印です。

そこで朝食を食べると、空っぽになって眠っていた胃や腸も目覚めて動き出します。入

ってきた食物によって、エネルギーが足され、体も脳も元気を取り戻します。さあ今日も一日頑張るぞと体中に力がみなぎるのです。朝食を摂らないと、脳の唯一のエネルギー源のブドウ糖が足りなくて、脳の働きがとっても悪くなって、ボーとして考えがまとまらなくなります。また胃や腸も眠ったままで、体も元気を取り戻せません。今日も一日、すっきりした頭と元気な体で頑張るために、朝食をしっかり摂りましょう。