

睡眠不足と健康

中種子町立星原小学校 六年

徳永 栞歩

みなさんは、翌日が休みで、ゲームのし過ぎで寝るのが遅くなったことはないでしょうか。私は、よくあります。寝るのが遅くなった翌日は、起きるのが遅くなって朝のスタートが思うように行動できません。このままではいけないと思い、自分の生活を見つめ直すことにしました。

インターネットで調べてみると、多くの小学生が睡眠不足だということが分かりました。厚生労働省の調査によると、日本の小学生は世界的に見て最も夜更かしをしていることが分かりました。また、学年が上がるにつれて、ゲームをする子供が増え、ゲームをする時間も長くなっていることも分かりました。また、調べているうちに、「デジタル認知症」という言葉にも出あいました。デジタル認知症とは、視力低下や運動能力低下、知能低下などがおこる可能性があるそうです。私は、自分の健康を守るためにどうすればいいか私なりに具体策を考えてみることにしました。

一、終わる時間を決める

ゲームをする場合は、ゲームを終える時間を決める。理由は、午後九時から午前四時までは、脳から成長ホルモンが出るので、午後九時までには、ゲームをやめて寝る必要があるからです。成長ホルモンは、寝ているときにしか出ないので、午後九時には、寝るべきだと思います。

二、場所を決める

ゲームをする場所は、リビングでゲームをする。なぜなら、自分の部屋や暗い所でゲームをすると視力低下の原因となるからです。その他にもリビングには家族がいることが多いので、ゲームをし過ぎている時は、家族が注意をしてくれることがあるからです。

このように、ゲームを終える時間とゲームをする場所を決めると、ゲームのし過ぎにストップをかけることができます。また、午後九時に寝ることで、十分に睡眠がとれ、成長ホルモンも出てきます。成長ホルモンが出ないと、背が伸びなかったり、疲れがとれなかったり、記憶力が下がったり、心が安定しなかったりします。さらに、食べ過ぎて太りやすくなったりすることもあるようです。成長

ホルモンは、私たちにとってかかせないものであることが分かります。

ゲームは楽しくて、ゲーム内で友達と遊んだりすることができます。しかし、ゲームのし過ぎで睡眠不足になってしまい、自分の健康を壊すことにもつながります。だから、睡眠不足にならないようにゲームを終える時間とゲームをする場所を決めたいと思います。ゲームと共に楽しく過ごすために、みなさんも、この二つの具体策を実践して、ゲームをし過ぎないように心がけてみてください。