



妻西中キャラ めにしちゃん

# 学び磨き鍛える

正しい判断力とたくましい実践力を  
もった妻沼西中生を育む学校

発行 熊谷市立妻沼西中学校  
電話 048(588)1361  
FAX 048(589)0496  
令和7年6月17日  
第8号

学校だより

## 睡眠（すいみん）～眠っている時の脳の働き～

校長 清水 利浩

皆さんは、どれくらいの睡眠をとっていますか。

保健室の青木先生に聞いてみると、中学生の平均は、8～10時間程度確保することが必要とのことでした。

さて、皆さんは？

先日、ある雑誌で、興味深い記事を読みました。

ヒトの脳は、睡眠中も起きている時と同じくらいの情報処理をしていることがわかってきたとのことでした。

睡眠中、脳は外部情報を処理する必要がないので、内部の情報処理だけに徹することができます。眠る前に考えていた難しい問題を、夢の中で解いてしまったというエピソードがあるほど、睡眠中も相当量の情報の処理を続けています。

さらにその情報の処理の仕方は、その人それぞれだといえます。

例えば、「リンゴ」という言葉を聞けば、誰でも丸い果物を思い浮かべますが、赤いリンゴを思い浮かべる人もいれば、青いリンゴを思い浮かべる人もいます。リンゴと聞いて、おなかが減ってきて、今日の夜は何を食べようかななどと、リンゴと全く関係ないことを考え始める人もいます。これが、脳の特徴で、3文字の「リンゴ」の情報から、人それぞれ異なる世界が心に広がります。

睡眠は、私たちの心をつくり出す元になっています。まずは、私たちは、睡眠に興味をもち、睡眠中の脳の働きの豊かさを知ることが大切です。そして、睡眠を軽視してはいけないことも、こうした科学的な実証から納得できますね。私たちの生活をより良くする一つのきっかけとなると思います。さて、もう一度、皆さんに問うてみます。「皆さんは、どれくらいの睡眠をとっていますか」。

<参考文献> ・桑和彦 「眠っている時の脳が面白い」 『市町村教委』令和7年5月号  
・「健康づくりのための睡眠ガイド」厚生労働省 2023



中庭のあじさい R7.6.16 撮影