

教育委員会

コラム Vol.16

教育長室の窓から

睡眠について考えましょう



野球の大谷翔平選手に代表される世界の舞台で活躍する選手の皆さんは、十分な睡眠をとっていることが知られています。また、大谷選手は、睡眠不足だとせっかく行ったトレーニングが無駄になるからたくさん寝ていると語っているそうです。

ところで、睡眠が必要なのは、疲れをとるためだと言われています。無理やり起きていると体は疲れるし、頭がぼんやりしてきて思考能力が低下するのを経験している方も多いかと思います。私ごとですが、30代に勤務した国立の附属学校（当時は国立でした）では、夜の12時を過ぎる毎日でしたが、若さでのりきっていたのかと思います。

さて、睡眠は、私たちにとって疲れをとる以外に大きな役割をもっています。あまり知られていませんが、肥満の予防ということです。睡眠が短いと、食欲を増進するグレリンというホルモンが増え、食欲を抑制するレプチンが低下するので、よほどの意志力がないかぎり肥満につながるということです。さらに、十分な睡眠を確保することそのものが生活のリズムを整えるので、生活習慣病の予防になり、健康になることにより免疫力が上がると、感染症の予防になることも知られています。

いかがでしょうか。私は納得していますが、心当たりのある方も多いかと思います。

子どもたちにとっても睡眠は大切です。秋の夜長、食欲もですが睡眠についても考えてみてはいかがでしょうか。まずは、しっかり寝ることです。



教育長の

ちょっといい話

地球防衛？

私と同年代あたりの方は、地球防衛軍という響きが懐かしいかと思います。

さて、過日の町宇宙空間観測協力会の際に、JAXAの方から「地球防衛」というお話がありました。私は地球防衛軍？と、とっさに考えましたが、軍は入らないとのことでは何のことやらと思いました。

地球防衛は、英語のプラネタリーディフェンスのことで、「小惑星などの天体が地球に衝突するのを防ぐための国際的な活動」だそうです。実は、現段階で地球に衝突の危険はないのですが、2029年に、直径300メートルを超える小惑星（恐竜が滅んだとされる小惑星は直径が10kmから15kmと言われています。）が、静止軌道（約3万6千km）の内側である3万kmまで地球に接近するそうです。これは人類にとって初めての経験で、軌道の変化、地球の引力による惑星の形の変化など何が起こるか予想がつかないということです。そこで、現在、JAXAの科学者が中心となり、「はやぶさ2」の衝突装置の応用により小惑星の軌道が修正できないか実験が行われているそうです。

本町には、内之浦宇宙空間観測所があり、宇宙に最も近い町です。たまには夜空を見上げ、宇宙の雄大さ、不思議さなど、宇宙に思いを馳せるにもよいかと思います。

