



鶴ヶ島第一小学校
学校だより

学校教育目標

かしこく なかよく たくましく



ゆずりは

6月号 NO.3

令和6年6月3日



健康づくりのための睡眠について

校長 吉澤 充

近年、生活様式の変化やメディア社会の発達により「睡眠不足」や「ネット・ゲーム依存」が指摘され、社会問題として報道される機会が多くなってきているように思います。

学校でも、朝の立哨指導の時に、眠そうに挨拶を返してくる児童や授業中、うとうとしている児童を目にすることがあります。そのような中、厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」（以下「睡眠ガイド」）が公表されました。学校での指導やご家庭での生活で役に立ちそうなことが多く書かれていましたので、一部紹介させていただきます。

Ⅰ はじめに

(1) 健康づくりにおける睡眠の意義

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動である。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴（しゅうそ）の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下、学業成績の低下、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もある。（中略）そのため、日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要である。（後略）

上記の内容は、睡眠の大切さとともに睡眠不足によって引き起こされる様々な心や体への影響についてまとめられたものです。お子様が、昼間眠そうにしていることや、話しかけてもうわの空の反応であること、成績が下がってきていること、友達と口論や喧嘩になること等が多く見られるようになってきた時には、睡眠不足を疑ってみることもよいかもしれません。

さらにこの「睡眠ガイド」では、科学的根拠となる多くの学術論文や日本人の現状値等を考慮して年代別に多くの推奨事項が紹介されています。具体的には、「成人版」「こども版」「高齢者版」があり、その中の小学生を含めた「こども版」では、2つのことを推奨しています。



1つ目は「睡眠時間の確保」です。小学生の適正な睡眠時間として9時間から12時間を推奨しています。年齢が若いほど多くの睡眠時間が必要といわれています。

2つ目は「夜更かし・朝寝坊に対する注意」です。いくつかの注意項目が示されていますが、その1つの“デジタル機器使用の回避”について、紹介します。ここではデジタル機器を使用してはいけないということを推奨しているのではなく、『良質な睡眠のために』という視点で次のことを推奨しています。それは、「デジタル機器は寝室に持ち込まない」ということです。その理由としてタブレット

端末やスマートフォンには、ブルーライト（短波長光）が多く含まれており、それを就寝前（2時間前）に浴びると体内時計が乱れ、睡眠の質が悪化してしまいます。つまり、睡眠時間は長く確保していても、脳は休まっておらず、自律神経系やホルモン分泌等に影響がでると指摘しています。

デジタル機器の使用方法やルールについては、この機会に各ご家庭でもう一度確認をお願いします。小学生のこの時期は、驚くほど背が伸びたり体重が増えたりして、毎年どんどん成長していく大事な時期です。一人一人のお子様の健やかな成長のために「睡眠」を見つめ直してみてもいいのではないでしょうか。



避難訓練・引き渡し訓練の実施

5月2日（木）に引き渡し訓練を実施しました。当日は、ご来校いただきありがとうございました。災害は、いつ起こるかわかりません。このような機会を通じて、お子様と確認していただけると幸いです。学校では引き続き、いろいろな想定を考えて、対応訓練や避難訓練等を行っていきます。



個人面談を実施

5月14日（火）から6日間の個人面談を実施しました。学校の様子をお伝えさせていただきました。保護者の皆様からも、ご家庭での様子等を教えていただき、とても有益な時間となりました。児童への支援や指導に役立てて参ります。今後も気になることがある場合には、学校へご連絡ください。保護者の皆様と様々なことについて一緒に考えさせていただきます。



交通安全教室の実施

5月28日（火）に西入間警察署、交通指導員さんと鶴ヶ島市役所の職員さんにきていただき、交通安全教室を実施しました。

安全に関する話を聞いた後、模擬道路を使って実際に一人一人歩きながら安全な歩き方を学習しました。また、自転車での事故も防ぐために、正しい自転車の乗り方も学習しました。さらに交通事故に遭遇した時の対処についても実演を取り入れながら学習しました。

校区内でヘルメットを着用して自転車に乗っている児童を多く見かけるようになりました。さらにヘルメットを着用している児童が増えることを期待しています。



お知らせ ○教科書展示会のご案内について

6月11日頃から7月16日頃までの期間（会場により開催日時が異なります）、保護者及び県民の教科書への理解を図るために教科書の見本本を教科書展示会場にて展示しております。

鶴ヶ島市の近隣にある教科書展示会場は坂戸市や川越市にあります。詳しい会場の場所や開催期間・開催時間については、「埼玉県教育委員会」や「鶴ヶ島市教育委員会」のホームページでご確認ください。