



かがやき

6月号 NO.3

令和7年6月2日



睡眠はやっぱり大事！

校長 吉澤 充

近年、「睡眠不足」や「睡眠負債」など現代社会の新たな問題として「睡眠」が注目され、雑誌やテレビで特集される機会が増えているように思います。

日本人(成人)の睡眠時間は、世界的に見ても短く、睡眠不足の状態になっています。OECD(経済協力開発機構)が実施した2024年の睡眠に関する調査によると、加盟国38か国の平均睡眠時間は、8時間28分でした。それに対して、日本の睡眠時間は、6時間50分で最低レベルでした。そして、残念なことに子どもの睡眠時間(8時間56分)も世界で最低レベルでした。参考までに、睡眠時間の長かった国として、南アフリカや中国の子どもは、平均して9時間を超えていました。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労の蓄積につながり、注意力や判断力の低下を誘発します。そして、様々な事故や怪我につながります。そのため OECD では、日本の睡眠不足による経済損失を約15兆円と見積もり警鐘を鳴らしています。



学校でも同様に、生活リズムが乱れ、睡眠不足になっているのではないかなど心配される児童は、授業に集中できずに学習したことが覚えられなかったり、イライラして友達とトラブルになったり、気持ちをコントロールできずに友達をいじめてしまったりする傾向があるように思います。そして、児童期(0歳から12歳ころまで)の睡眠不足で最も心配されるのは、睡眠中にしか分泌されない「成長ホルモン」が抑制され、健やかな成長の障壁になってしまっているのではないかということです。成長ホルモンは、疲労回復や免疫力の向上、新陳代謝を促すだけではなく、学童期(6歳から12歳まで)の児童にとっては、背が伸びることに象徴されるように骨格や脳などの成長を助ける働きがあります。そして、この時期を逃してしまうと、大人になってから挽回することは難しくなります。成長ホルモンは、睡眠中に分泌されますが、分泌量が最大となるのは、入眠の30分後から3~4時間後までの時間です。



学童期に成長ホルモンをしっかりと分泌させるためには、睡眠の「量」と「質」が重要になってきます。睡眠時間(「量」)について厚生労働省は、個人差があるとしつつも成人で「6~8時間」、小学生で「9時間~12時間」を推奨しています。民間の調査会社が調べた「睡眠時間に関する調査」では、保護者や兄弟の就寝時間が遅い家庭は、小学生の児童も寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなる。との結果が報告されています。現代は、仕事や習い事で忙しく、寝る時間が遅くなってしまい、結果として睡眠時間も短くなってしまいう傾向があるようです。また、睡眠の「質」にも

関係していますが、推奨されている睡眠時間を確保するために、長い時間の昼寝や短い時間のうたた寝を繰り返すことは、逆に夜の睡眠が浅くなり、体や脳が休まらないことになってしまいます。大事なことは、規則正しい生活を心がけ、決まった時間に寝たり起きたりすることです。

そして、もう一つは、睡眠の「質」です。寝る直前までゲームや動画視聴、照明がまぶしい夜中のコンビニやお店に行く、汗をかくほど活発に動き回るといった行動などでは、脳が興奮してしまい、仮に寝ていても脳は休んでおらず、「質」の良い睡眠にはつながりません。そのため、読書や家族との談笑、好きな音楽を鑑賞するなどを通じて、心を穏やかにして入眠することをお勧めします。

お子様の「健やかな成長」のために「睡眠」を見直してみてもいいのではないでしょうか。

離任式の実施

5月2日(金)に体育館で、昨年度の3月に本校を去られた先生方をお迎えして、2年生から6年生までの在校生が、お世話になった感謝の気持ちを込めて花束や事前に書いたお手紙を渡したり、校歌を歌ったりしました。去られた先生方からのお話には、しっかりとした態度で聞くことができていました。



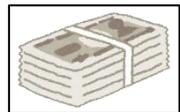
ベースボールチャレンジ（プロ野球選手）の授業の実施

5月2日(金)に体育館で、3年生を対象に西武ライオンズのプロ野球選手を講師としてお招きして「投力」を高める授業をしていただきました。楽しみながら「思いっきり投げる」ことを学んでいました。



租税教室の実施

5月12日(月)に6年生が社会科の税の学習として税務署の方をお招きして「租税教室」を実施しました。児童は、1億円のレプリカを持たせてもらい、その重さに驚いていました。



リコーダー講習会（プロの演奏者）の実施

5月14日(水)に3年生が、プロの演奏者をお招きして、これから音楽の授業で学習する「リコーダー」について講習会を実施しました。リコーダーの歴史や扱い方について学ぶとともに、素敵な音色を聴かせていただきました。



小中学校合同のサツマイモの苗植えの実施

5月14日(水)になかよし学級のお友達が、南中学校のけやき学級のお兄さん・お姉さんと一緒に、地域の方から植え方を教わりながらサツマイモの苗を植えました。



1年生・2年生・3年生の校外学習の実施

5月1日(木)に3年生が、総合的な学習の時間として、川に住む生き物について学ぶために鶴ヶ島運動公園へ行きました。たくさんの生き物を見つけることができました。



5月8日(木)に3年生が社会科の地域の地図作りの学習として笠幡公園などへ行きました。学校の周辺にある施設を調べることができました。

5月13日(火)に1年生が生活科の学習として、学校の周りを探検しました。初めて学校の外に出かけての学習でしたが、担任の先生の話聞いて、どんな施設や公園などがあるかを調べることができました。



5月16日(金)に2年生が生活科の秋に行う「町探検」の練習として、地域めぐりをしました。お店などの場所だけではなく、交通ルールも学習しました。