



たかむく 2023

明章小学校
学校だより第17号
令和5年11月6日

11月になりました

朝夕はめっきり寒くなり、起床時に布団から出にくい季節となりました。また、この時期は日の出の時刻も遅くなり、寝起きが悪くなりがちです。お子さんの寝起きの様子はどうでしょうか。

子どもの寝不足について

10月26日付けの福井新聞に、10道県の小中学生約8万7千人に行った調査結果が掲載されていました。「10歳までの平均睡眠時間は推奨内に収まったが、それ以降は足りていなかった。」のだそうです。ちなみに、推奨される睡眠時間の目安は小学生で9～11時間だそうです。

9時間の睡眠をしようとする、午前6時30分起床なら、午後9時30分には就寝しなければなりません。恐らく、高学年の子供たちの実態はこのようなものではないと思われま



福井新聞の記事の中で、日本睡眠学会理事長の内村さんは次のように述べています。

睡眠は脳と体と心の発育に必要で、子どもは深く長く寝る必要がある。記憶に関する脳の「海馬」は長く寝る人ほど大きく、記憶の定着には睡眠が不可欠になる。体の成長に重要な成長ホルモンは深い眠りの際に分泌される。

一方、睡眠が不足すると脳の前頭前野の働きが落ち、記憶力や集中力、やる気が低下、感情の制御も難しくなる。甘みに鈍感になり、肥満につながる危険もある。

10代までは体内時計が敏感で、就寝や起床が1時間以上遅れると生活リズムはすぐ狂うという。スマホなどが放つブルーライトの影響も若いほど受けやすく、眠気が遠のいてしまう。やはり規則正しい生活が重要だ。

人生100年時代と言われます。長い人生を楽しく生きるためには、基礎の力をつけることが大切なのは言うまでもありません。基礎の力にはいろいろありますが、中でも「健康に生活するための力」はとても大切な力だと思います。特に、第2次成長期に入っている4年生以上の子どもたちは、身体に悪いことはできるだけせず、望ましい生活習慣ですることが大事です。就寝時間を決め、寝不足とならないようにしましょう。

睡眠時間の確保のためには、時間を上手に使わなければなりません。就寝時間までにやらなければならないことをして、余裕があれば自由時間としてゲームをしたり、ネット動画を視聴したりするのです。ゲームがしたいのなら、だらだらしたり何もしなかったりする時間を減らしましょう。そして、時間を決めてゲーム等をやることも必要です。

ゲームが大事なのか、健康が大事なのか、子どもたちはわかっている、望ましい生活習慣ですごすことは難しいものです。親子で生活習慣について話し合う機会をつくり、どうするといいいのか一緒に考えてみてください。