

高川小だより

令和5年(2023年)5月22日

発行者: 校長

高川小HPは
こちら➡



すいみん いい睡眠をとろう

1年生は、お友だちや先生の名まえを覚えましたか? 5時間目までの授業にも慣れてきたでしょうか。2年生から6年生は、新しいクラスで落ち着いた生活ができていますか? 4月に新しい環境に変わり、あわただしく4月が終わりました。子どもたちはとても元気に学校で過ごしていましたが、この1カ月余りは緊張も続いていたと思います。思っている以上に疲れがたまっているのではないのでしょうか。5月も後半となり、だんだん気温も高くなってきました。体調管理に気をつけてほしいと思います。

体調管理に大きく影響するのが生活リズムです。特に睡眠はとても大切なものですので、今回は睡眠について考えてみたいと思います。

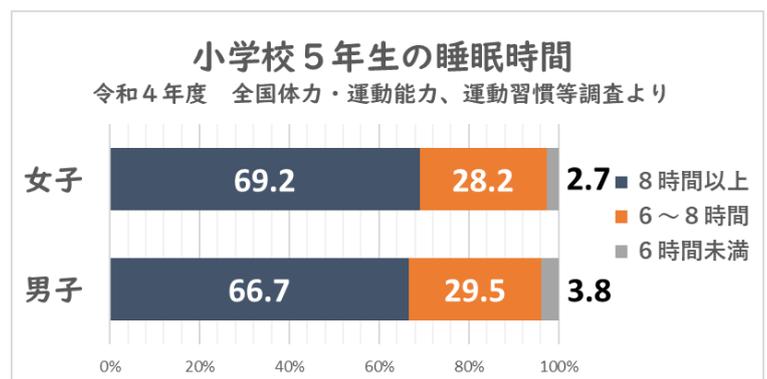
「寝る子は育つ」という言葉があります。「よく眠る子はすくすくと丈夫に育つ」という意味で、「いい睡眠」は心身の「成長」には欠かせないということです。

睡眠には、3つの大きなはたらきがあるといわれています。

- ① 脳と身体の疲れをとるはたらき…脳や身体は、起きている間たくさんはたらいています。寝ることで脳と身体を休ませます。
- ② 身体の成長を高めるはたらき…「成長ホルモン」というものが脳から出されて、骨や筋肉を大きくしたり、身体を守る力を強くしたりします。
- ③ 記憶を整理し、定着させるはたらき…一日のできごとや学んだことを整理しながら記憶していきます。



ところで、みなさんは毎日何時間ぐらい睡眠をとっていますか? 小学生には、9~12時間睡眠が必要だそうです。令和4年度のデータでは、5年生の約3分の1の児童が睡眠時間8時間未満です。朝7時に起きるとしたら、夜11時過ぎてから寝る子どもが3分の1いることになります。



睡眠が不足すると、次のような影響が出ると言われています（※睡眠不足だけが原因ではありませんが）。

- 集中力が続かなくなる
- イライラすることが増える
- 記憶力が低下する
- 体力が低下する など。

注意 長時間のゲームやスマホは、睡眠不足につながります。

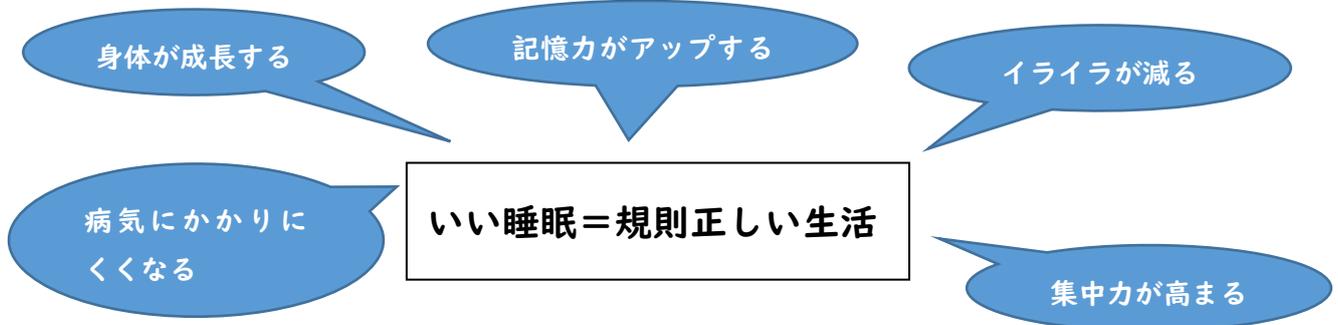
それでは、いい睡眠をとるためには一日をどう過ごしたらいいでしょうか。



- ☆毎日同じ時間に起きる。日光を浴びるとよい。
- ☆朝ご飯を食べる。
- ☆一日、しっかり活動する。よく学び、よく遊ぶ。
- ☆寝る1時間ぐらい前にお風呂に入る。シャワーでなく、お湯につかる。

まとめ

「いい睡眠」をとることは、結局、規則正しい生活習慣を身につけるということです。



<学校への連絡について>

欠席や遅刻などの連絡にコドモンを活用していただいておりますが、9:00以降にコドモンで連絡された場合、確認もれが生じることがあります。9:00以降の連絡につきましては、電話でお願いいたします。

<セクハラ相談窓口について>

あってほしくないことですが、もし、お子さまが学校生活において性的な内容で嫌な思いをするようなことがあった場合はご相談ください。お子さまのプライバシーの保護に留意しながら対応させていただきます。

セクハラ窓口担当は、〇〇 〇〇（男性）、△△ △△（女性）です。担任、管理職に連絡いただいても結構です。