



楓の森アップデート3



合志市立合志楓の森小学校
学校だより 第3号
令和7年5月2日(金)
文責:校長 佐藤 政臣

○校訓 「志高く 道を拓く」

○学校教育目標 「夢を持ち 自ら考え よりよく行動できる児童の育成」

基本的な生活習慣 ～大切なのは睡眠～

明日からゴールデンウィーク後半の4連休になります。旅行等で外出する機会などが増えることと思います。しかし、ゴールデンウィーク中でも規則正しい生活をしていくと、連休後の学校生活を元気に過ごすことができます。**その規則正しい生活を維持するためには、「十分な睡眠」が大切です。就寝時刻と起床時刻が規則正しいと睡眠時間を確保することができます。**

それでは、睡眠時間について考えてみましょう。

毎年、「熊本県就学前教育に係る実態調査」として、園児及び小学校1年から3年生までの保護者にアンケート調査を行っています。

その令和6年度の結果は、以下の通りです。

○午後10時前就寝ができている子どもの割合%

	R4 年度	R5 年度	R6 年度
小1	77.7	76.7	74.1
小2	70.3	70.9	68.6
小3	77.5	77.2	74.0

上記の通り、熊本県の園児・児童は、10時までに就寝できている子どもが年々低下傾向にあります。また、高学年になるとさらに低くなります。

日本の子どもの睡眠は大丈夫？

では、日本人全体ではどうでしょうか？

日本人の睡眠時間の平均は7時間22分で、OECD 加盟国(33カ国)の調査(2021 年)で、睡眠時間が最も短いという結果でした。33カ国の平均8時間28分よりも1時間も少なくなっています。

この傾向は、子どもたちにも表れており、日本睡眠学会理事長 久留米大学学長の内村医師の調査によると、以下のように、**世界で一番睡眠時間が少ないのは日本の子どもだということです。**

- 日本の中学生(約7時間)
- アメリカの中学生(約7時間30分)
- スイスの中学生(約9時間30分)

ヨーロッパやオーストラリアと比較しても1時間から2時間ぐらい少ないことになります。

では、日本の子どもたちの睡眠時間が少ない理由は何でしょうか。

内村氏は、次のように述べています。

日本人は睡眠に対する意識が低い」というのがあります。大人自身もそうですが、子どもに対して「早く寝かせよう」という意識が低いのです。

幼い子どもは、夜8時ごろまでに必ず就寝させる海外とは異なり、日本では3歳児でも夜10時以降まで起きている子どもが多くいます。

夜遅くまで子どもを外に連れ出したり、遅くまで塾で勉強させたりすることに問題意識をもたない大人も多い印象です。

そうした文化的背景が、子どもの睡眠不足の一つの原因になっています。

また、今の日本の子どもは、スマートフォンやタブレットなどで遅くまで SNS やゲーム、動画視聴をし、明るい光を浴び続けています。子どもは大人よりも光の影響を受けやすいもの。デジタルデバイス画面から発せられる光や LED 照明の光は「ブルーライト」と呼ばれますが、カフェインに似た覚醒作用があり、夜の眠りを妨げます。その影響で「夜になると眠くなる」という睡眠サイクルが崩れ、寝付きが悪くなり、良い睡眠がとれず、睡眠不足で朝の寝起きも悪い・・・という悪循環が生まれやすいのです。

睡眠不足になるとどうなるか

睡眠不足になると、以下のような悪影響が...

- 朝起きられない、昼間に眠い
- キレやすい、イライラなどの情緒的な不安定さ
- 疲れやすい
- 認知能力や学習能力が低下する
- 免疫力が低下することで風邪をひきやすくなるなど

小学生に必要な睡眠時間は、「9時間～12時間」といわれています。

本校は、日本体育大学の野井教諭を講師に健康教育の研究に取り組んでいます。野井教授は、よい睡眠をとるための習慣として、

光・暗やみ・外遊び

を推奨されています。

「太陽の光、寝るときは暗くする(スマホ等を見ない)、外遊びで太陽の光を浴びて運動すること、ぐっすり眠れるという「元気サイクル」です。

「元気もりもりカード」を連休明けに配布しますのでよろしくお願いいたします。

楓の森小 HP

学校行事や子どもたちの学習の様子につきましては毎日ホームページを更新していますので、ご覧下さい
<https://es.higo.ed.jp/kaedenomori/>

