



久御山町立御牧小学校
令和5年1月31日(火)



<http://www.kyoto-be.ne.jp/mimaki-es/>

寝る子は育つ

健康教育部 田中由希子

1月中旬、本校では「元気ができる大作戦！」という生活習慣の点検活動を行いました。おうちの方には、子どもたちの生活リズムが乱れないよう、たくさんお声かけをいただき、ありがとうございました。おうちの方からのコメントには「早寝、早起きをがんばっていました。」や「寝る時間がもう少し早くなれば…」という子どもたちの睡眠に関するコメントをたくさんいただきました。

睡眠については、以前OECD（経済協力開発機構）が加盟国の睡眠時間を調べた結果、日本人の睡眠時間が世界で最も短いことがわかり、多くのメディアで睡眠について取り上げられました。そのことで世間の睡眠への関心も高まり、ここ数年は改善傾向にあるようですが、まだまだ世界的に見ると低い位置にあるようです。

寝不足になれば脳が疲労し、記憶力・判断力・集中力、やる気までもが低下し、勉強したことを覚えにくくなるなどの学力面への影響があります。また、起きようとしても起きられない、頭痛や腹痛を起こしやすく、体力が落ちて元気がでないなどの身体面への影響も出てきます。やる気が起こらないことで、楽しくなかったり、自分に自信が持てなくなったり、ワガママになって友だちとケンカしやすくなる、イライラや不安を感じやすくなるなど、こころの問題も引き起こされ、わたしたちの健康に大きく影響してきます。睡眠は疲れの回復、とくに脳の疲れを回復するのにとても重要です。

そして、睡眠には脳を育てるという大切な役割もあります。脳の中にある海馬は記憶や学習に働く神経細胞で唯一細胞分裂する(増える)細胞です。平均睡眠時間が5～6時間の子どもの海馬は1割程度大きいと言われていて、海馬は起きている間に覚えた新しい知識や記憶を整理し、寝ることで忘れないように脳に定着させます。学力を高めるには「勉強する+寝る」ことが大切です。

また、眠っている間からだの成長を促す「成長ホルモン」が、成長期にある子どもたちには特に多く分泌されます。この成長ホルモンによって、骨は伸び、筋肉はより強くなるように作られます。「寝る子は育つ」のことわざは真実で、からだだけでなく脳も育つのです。ちなみに成長ホルモンは一生にわたって働き、代謝調節や免疫機能、認知機能にも作用して大人になってからも大切な役割を担っています。寝る大人も育っているのです。

では、お子さんたち小学生にはどのくらいの睡眠時間が必要なのでしょう？低学年は10時間、中学年は9時間30分、高学年は9時間必要だと言われています。朝7時に起きるとして高学年の場合は、9時間の睡眠をとるためには遅くとも夜10時には寝るようにと学校では声かけをしています。

睡眠は量も大切ですが、質も大切です。スマホやゲームを寝る直前まで楽しんだり、布団に持ち込んだりすることで、脳が興奮して寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりしますので、控えたい事の一つです。また、寝室が明るいと眠気を誘うホルモン「メラトニン」の分泌が少なくなりますので、なるべく暗い部屋で眠ることがオススメです。そして、朝目覚めたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。朝日を浴びると体内時計が活動モードに切り替わります。太陽の光を浴びると体内で作られるホルモン「セロトニン」は幸せホルモンとして知られています。心身を安定させ、やる気を起こすなどの働きをします。そして睡眠ホルモン「メラトニン」の原料になるそうです。

しっかり眠ることができると、こころやからだ、特に脳によいことがたくさんあります。ぜひ、ご家庭のみなさんの睡眠時間を見直し「寝る子は育つ」を体感してみませんか？

日	曜	2月の学校行事
1	水	ゆうホールバス 3年福祉体験学習
2	木	1～5年 5校時授業（下校14時05分頃） 6年通常授業（下校14時55分頃） 町内小学校教職員研修会
3	金	スクールカウンセラー来校 PTA本部運営委員会19:00
4	土	
5	日	
6	月	委員会
7	火	フッ化物洗口
8	水	ゆうホールバス 5年生ダイハツものづくり体験教室
9	木	
10	金	学校運営協議会19:00
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	
14	火	フッ化物洗口
15	水	ゆうホールバス
16	木	みまきフェスティバル演目披露会 参観時間（低学年：14時 中学年：14時半 高学年15時）
17	金	みまきフェスティバル（6年生保護者のみ参観可）
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	フッ化物洗口 ドッジボール講習会15時40分
22	水	ゆうホールバス 久御山学園ウィーク（～3月2日）
23	木	天皇誕生日
24	金	PTAあいさつ運動
25	土	
26	日	
27	月	読書ビンゴ（～8日）
28	火	フッ化物洗口 高学年音楽出前コンサート5校時

お知らせ

2月

《とんどの実施について》

1月12日（木）PTA本部運営委員会とPTAのご協力のもと、とんどを実施することができました。事前に藁（わら）を編むとんどの袴（はかま）づくりや、やぐらを組み立てていただく等、たくさんのご協力をいただきました。

当日は、風もなく大変穏やかな天候でした。子どもたちは、児童会を中心に、各学年の願いの発表やクイズを行いました。そして、空高く燃え上がるとんどを見つめて、1年間の無事や成長を願いました。



《モザイクアートの贈呈》

創立150周年記念事業実行委員会から、御牧小学校にモザイクアートの贈呈が行われました。贈呈品につきましては、オープンスクールの当日に行われた図工・書初め展の会場でお披露目していただきました。今後は南校舎1階の玄関のロビーに展示する予定です。



3月の主な予定

- 1日（水） ゆうホールバス（3学期最終）
- 2日（木） 中学校体験入学（6年）
- 6日（月） 委員会（後期最終）
- 9日（木） 児童集会 スクールカウンセラー来校
- 10日（金） PTAあいさつ運動
- 13日（月） 民生児童委員との懇談会（13時）
地域児童会（全学年5校時）14時頃下校
- 17日（木） 給食終了日 5年生卒業式準備
（1～4年、6年給食後に下校 下校12時50分頃）
（5年 給食後に卒業式準備 下校15時00分頃）

- 20日（月） 卒業証書授与式
（在校生は5年生のみ登校 他学年は家庭学習）
- 22日（水） 短縮4校時授業（下校12時10分頃）
- 23日（木） 短縮4校時授業（下校12時10分頃）
- 24日（金） 修了式 大掃除 短縮4校時授業（下校12時10分頃）

《地域児童会 日程変更のお知らせ》

【変更日】3月13日（月）5校時（一斉下校14時頃）
3学期の地域児童会（一斉下校日）の日程を上記の通りに変更いたします。日程変更に伴い、ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。