

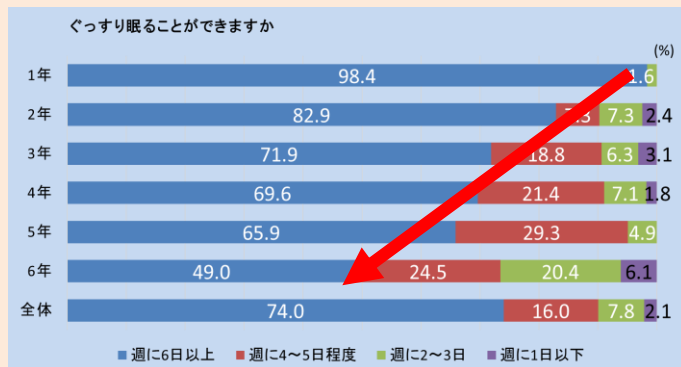
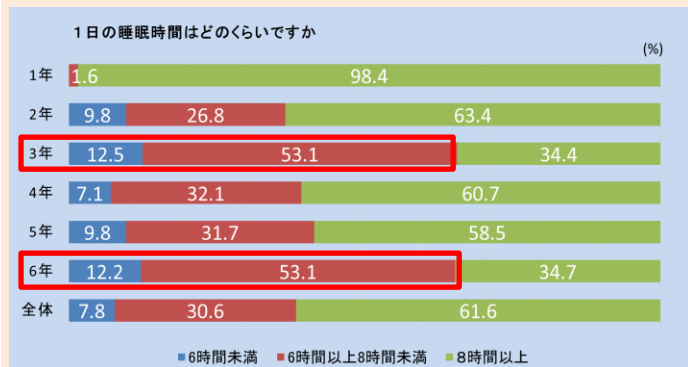
栄 さかえ小 ニュースレター

睡眠時間を確保しよう



子供たちは、勉強や遊び、クラブ活動など、日々いろいろなことに挑戦していることと思います。どの活動も大切ですが、それと同じくらい重要なのが「睡眠」です。今回は子供たちの睡眠について書いてみたいと思います。

本校の子供たちに行った生活習慣に関するアンケート結果では、1日の睡眠時間が8時間以上の児童の割合は約61%でした。しかし、3年生と6年生の睡眠時間は極端に少なく、8時間未満の児童の割合が約65%もいました。また、「ぐっすり眠ることができますか」という項目では、学年が進むにつれてぐっすり眠れている児童の割合が減る傾向にありました。



厚生労働省が2023年10月に公表した「心身の健康づくりのための新しい睡眠指針」では、小学生の睡眠時間の理想は9~12時間とされています。例えば、6時半頃に起床する生活をしている場合、夜は遅くとも2時半ごろには眠りについているのが理想ということです。

では、睡眠時間が減るとどんな影響があるのでしょうか。

【睡眠不足による悪影響】

1 体調不良

疲れが抜けなため、頭痛、疲労感、めまいなどの不調を引き起こすことがあります。また、免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったりもします。

2 トラブル誘発

イライラ、多動、衝動行為などのメンタル面にも影響を及ぼすことがあるため、友達関係や親子関係を悪くする原因となることがあります。

3 学力の低下

睡眠は脳がその日に学んだことを整理したり、記憶として定着させたりする手助けをしています。そのため、睡眠不足になると、脳の働きが悪くなりパフォーマンスが低下します。また、集中力や注意力が低下したりもします。

【睡眠時間を充実させるには】

- ① 朝食を食べる（栄養をとることで脳や体がウォーミングアップできます）
- ② 同じ時間に起きて太陽の光を浴びる（毎朝一定の時間に起きて太陽の光を浴びることで、体内時計の乱れがリセットされ、体のリズムが整います）
- ③ 適度な運動をする（体を動かして得られる心地良い疲れは、眠りにつきやすくなります）
- ④ 就寝の1時間前ぐらいからはテレビやスマートフォンなどの使用を控える（ブルーライトなどの明るい光は睡眠誘発ホルモンの分泌を妨げます）
- ⑤ 寝る前の飲食を避ける（胃腸の消化活動は睡眠を妨げます。食事は寝る3時間前までに済ませているのが理想です）
- ⑥ できるだけ暗くして寝る

睡眠の質を高めることは、子供たちの健やかな成長につながります。学校でも、子供たちが健やかに成長できるように、日中の活動や生活指導などを通じてサポートしていきます。ぜひ、ご家庭でも子供たちが睡眠時間を確保できるように、ご協力をお願いいたします。

