



睡眠時間の確保

校長 千 明 勉

今年になってから枕を替えました。理由は、よりよい睡眠を確保して、元気に気持ちよく生活したいと考えたからです。その枕は私が購入した枕で一番高価な枕、レビューの評価も上々です。

5月中旬に太田睡眠科学センター所長千葉伸太郎先生による「寝る子は育つの未来を創る」と題した講演を拝聴する機会に恵まれました。健康な生活を送る上で睡眠の果たす役割の大切さについては周知のとおりですが、睡眠についてまとまった話を伺う機会はありませんでした。結論から申し上げますと、千葉先生のお言葉を借りるならば、「睡眠は機能をもった休息で、心身の健康には十分な睡眠が必要である」ということです。印象に残ったお話は、以下のとおりです。

○睡眠不足では反応が遅く、ミスが多くなる ○睡眠不足で抵抗力低下? ○7～8時間睡眠が一番長生き ○睡眠時間が短いと食欲↑ ○睡眠制限で成長ホルモン分泌が抑制 ○はやくねむり、十分な睡眠時間がよい成績 ○しっかり眠ることが記憶を助ける ○キレる子どもと睡眠は深く関連する? ○よい睡眠は最高のアンチエイジング ○睡眠日誌を付ける

他にも、最近子どもに多い睡眠の課題として、遅寝遅起きによる不眠症、いびきによる睡眠時無呼吸症候群、足がむずむずして眠れないレストレスレッグス症候群などを紹介していただきました。お子様の様子で気になることがあれば、早めにドクターに相談するのがよいかもしれません。

ホームランを量産中のロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手に先日第一子が誕生しました。大谷選手は侍ジャパンのチームメートであるヌートバー選手の食事の誘いを断ってでも、一日に10時間以上の睡眠時間を確保するほど、睡眠時間の確保を重視するアスリートの一人です。大谷選手のチームメートは夜泣きやおむつ交換、授乳など父親としての任務の影響によって、睡眠時間を十分に確保できなくなるのではないかと心配したほどです。しかし、誰もが認める一流のアスリートですから、家族の状況や自らのコンディションを踏まえ、きっと柔軟に対応していくことでしょう。

国連児童基金（ユニセフ）は先日、先進・新興国43か国に住む子どもの幸福度を調査した報告書を公表しました。（令和7年5月15日付東京新聞）日本の子どもは、「身体的な健康度」が調査国のなかで第1位でしたが、一方で「精神的な健康度」が第32位でした。報告書のなかで我が国の若者の自殺率が4番目に高かったことも報告されました。この「精神的な健康度」を高めることは社会全体で取り組む課題ですが、睡眠時間を十分確保することで改善を期待できるのかもしれません。

昨年度から運用を始めた「スクールダッシュボード」による教育データの活用は、子どもたちが一人一台のタブレット端末を活用し、自らの健康状態（朝食有無、就寝時間、健康度など）や学習の感想を入力し、管理職を含めた教職員で共有し、子どもたちの学力向上や生活習慣の確立を目指す取組です。先日、低学年の子どもたちのなかに、午前12時頃に就寝したという記録を目にして少し驚きました。子どもたちは様々な家庭や環境で育っているので一言で評価することは難しいですが、睡眠は十分確保できているのかと心配になりました。先ほど紹介した千葉先生が子どもたちの睡眠時間を確保するためには、まず大人一人ひとりが睡眠の大切さをしっかりと受け止め、生活の中で実践していくことが必要であるとおっしゃっておりましたので、申し添えます。

少しずつ暑い日が増えてまいりますが、熱中症の予防に加えて、しっかりと睡眠時間を確保して元気に過ごしてまいりましょう。来月も本校の教育活動に御理解と御協力をお願い申し上げます。

さいたま市立春岡小学校 学校教育目標
『人間尊重を基盤とし、豊かな心とたくましい体を持ち、自ら学びを創造する子どもの育成』
～ はつらつ元気な子 ルールを守る子 おもいやりのある子 かんがえる子 ～
学校は勉強するところ 学校は友だちと仲よくするところ 学校は安心・安全なところ

≪6月の行事予定≫ 生活目標 「話を最後まできこう」

日	曜	行 事 等
1	日	
2	月	読書タイム 放課後チャレンジ
3	火	生活朝会 尿検査2次 指導訪問（5時間授業）
4	水	G・Sタイム 委員会活動
5	木	なかよしペア（よろしく会） 歯科健診（3・6年）
6	金	G・Sタイム
7	土	土曜チャレンジ
8	日	
9	月	読書タイム SSN協議会① 放課後チャレンジ 新体力テスト期間（～20日）
10	火	講話朝会
11	水	G・Sタイム クラブ
12	木	パワータイム（5年読み聞かせ）
13	金	保健の日
14	土	土曜チャレンジ
15	日	

日	曜	行 事 等
16	月	読書タイム 放課後チャレンジ
17	火	音楽朝会 校外学習（4年） 歯科巡回指導（5年）
18	水	G・Sタイム クラブ PTA会費集金日
19	木	パワータイム 校外学習（6年）
20	金	G・Sタイム 春っ子タイム
21	土	
22	日	
23	月	読書タイム ノーメディアデー スーパーマーケット見学（3年）
24	火	児童朝会 参観・懇談（か・1・3年） 自転車免許講習（4年）
25	水	G・Sタイム クラブ
26	木	パワータイム（6年読み聞かせ） 竜巻避難訓練
27	金	G・Sタイム 参観・懇談（2・5年） 館岩自然の教室説明会（5年）
28	土	土曜チャレンジ
29	日	
30	月	読書タイム 放課後チャレンジ

＜来校時のお願い＞

個人面談や早退のお迎え等、保護者の方にご来校をお願いする場合がありますが、その際は以下の点に御協力をお願いいたします。

- ・ 防犯ベストと名札を着用してください。
- ・ 校舎へ入る場合は必ず、事務室又は職員室へお声がけください。（運動会や授業参観等の行事の場合は除きます。）

＜いじめ撲滅強化月間＞

さいたま市では6月を「いじめ撲滅強化月間」と位置づけ、いじめの未然防止に向けた取組を推進しています。

春岡小学校では、「いじめ防止基本方針」を定め、いじめ撲滅強化月間だけでなく、いじめの未然防止や早期発見に向けて、様々な取組を行っています。



＜校内硬筆展について＞

以下の日程で、校内硬筆展を行います。この期間に、授業参観・懇談会ございますので、是非ご覧ください。

会 期：6月24日（火）～7月11日（金）
会 場：各教室前

＜熱中症対策について＞

これから暑い日が増えてくると、熱中症にも気をつけなければなりません。登下校では特に以下のことに気を付けていきましょう。

- ・ 水筒の中身を飲む場合は、安全な場所で、立ち止まって飲みましょう。
- ・ 帽子や日傘等を活用しましょう。ただ、日傘の扱いは、周りに目を配りましょう。

＜お知らせ＞

5月1日付で 田辺高志（たなべ たかし）が学校地域連携コーディネーターに着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。