



# 慈林小だより



令和7年度6月号 令和7年5月30日

## 寝る子は育つ

校長 石原 昌治

5月22日・23日で実施した5年生の大貫海浜学園において、子どもたちは、事前の準備や現地での集団生活をよく頑張り、本当に大きく成長しました。班長を中心に、互いに声を掛け合いながら助け合う姿に、高学年としての頼もしさを感じました。キャラクターアイマーでもらった「希望」「友情」「正義」の3つの火を、これからも心に灯し続けてほしいと切に願います。

さて、大貫海浜学園では、6時起床、21時消灯という規則正しい生活を送りました。睡眠時間は9時間です。一見、多いように見えますが、実は子どもにとって理想的な睡眠時間であるということが、最近の研究で分かってきました。厚生労働省も小学生の推奨睡眠時間を9~12時間と定めています。

先日、ある研修会において、医学博士で日本睡眠学会副理事長を務める千葉伸太郎氏の講演を拝聴する機会がありました。千葉先生によると、日本の子どもの睡眠時間は、世界でも極めて少ないそうです。また、睡眠時間は、「学力」や「注意力」「運動能力」などと大きく関わっていることが、調査で分かってきたそうです。昔から「寝る子は育つ」「早寝・早起き・朝ごはん」と言われていましたが、エビデンスとして数値的に明らかになってきたのです。

そこで、良質な睡眠を確保するためにはどうすればよいか、以下に千葉先生からのアドバイスを示しました。

○朝起きたら、窓を開け、太陽の光を浴びて体内時計をリセットする。



○寝るときは、早く電気を消し部屋を暗くする。



○入眠までの行動を儀式に例えて、ルーティーン化する。

○就寝前のブルーライト(テレビ・タブレット等)は避ける。

○家族の睡眠習慣を見直す。

4つ目までは、なるほどと聞いていた私も、最後の項目に、ドキッとしてしまいました。これは、社会全体で取り組むべき課題だと感じたと同時に、自分自身大いに反省したところです。

今年度も、本校は子どもたちの興味・関心や知的好奇心を高める工夫をし、明日を楽しみにしながら眠りにつけるよう努めてまいります。子どもたちが、未来に向かってたくましく成長していけるよう、引き続きご家庭におけるご支援・ご協力をよろしくお願ひいたします。