



横浜市立相沢小学校

11月号 R4.10.31

学校だより



学校 HP QR コード

たいせつ すいみん
大切な睡眠

副校長 井上 文裕

おかげさまで10月22日（土）に、無事にふれあいスポーツフェスティバルを開催することができました。子ども達は日頃の練習の成果を存分に発揮し、「ふれあおう相沢 つなごうみんなの思い～レベルアップ！ 全力で楽しみきずなを深めよう～」というスローガンを十分に達成する活躍であったと思います。また、当日はPTA役員や保護者のみなさまのご協力をいただきました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

さて、ニュースや新聞などで、小学生の睡眠時間が減少しているという報道がありました。成長期の子ども達にとって睡眠は、1日の活動や学習を充実するために非常に大切なものです。私たちは「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムをもっていて、日中は活動して、夜は眠るという行動パターンがプログラムされているそうです。しかし、ゲーム機やスマートフォンなどから発せられる強い光を浴びたりすることで、「体内時計」がずれ、体調不良や睡眠障害になってしまうそうです。睡眠2時間前には、これら強い光を出す機器の使用を控え、早寝・早起きといった規則正しい生活に結びつけていたきたいと考えています。今後も睡眠の大切さを指導していきながら、子ども達の発育・発達を促していきます。引き続き、ご理解・ご協力をよろしく願います。