



二俣川小だより

夏休み号

横浜市立二俣川小学校

令和元年7月19日

発行責任者

校長

池田 千晶



子どもの正しい睡眠

池田 千晶

7月は日照時間も短く、子どもたちが楽しみにしていた水泳が思うようにできませんでした。しかし、プールの前にある栽培委員や一年生が植えた花は、一雨ごとに確実に大きくなっていて、子どもたちの日々の成長を表しているようです。

明日から夏休みになりますが、子どもの成長を促すためには、大人がどんなことに気をつければいいのでしょうか。1年前のこの号では、地域の方々がつくってくださる「居場所」について考えました。今年は、子どもにとっての「正しい睡眠」についてふれたいと思います。まずは、問題です。小学生にとって理想の睡眠時間は何時間でしょう。

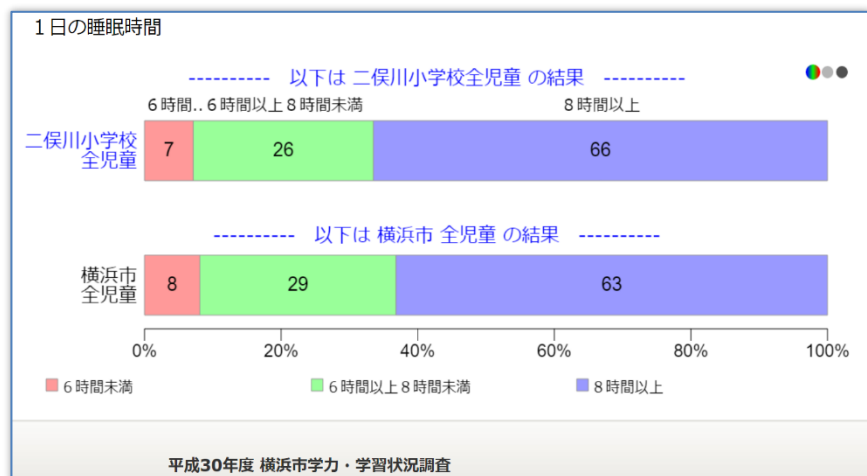
① 8時間

② 10時間

③ 12時間

正解は、②です。夜8時に寝て、朝6時に起きる生活です。子どもの睡眠は大人の睡眠と役割が違って、「年齢に合わせた十分な睡眠時間をとる」「太陽が沈んでいる間は眠る」「この2つが習慣として身につけている」という、「正しい睡眠」が必要だということです。これは最近私のアンテナにひっかかった、小児科医で医学博士が書いた「子どもが幸せになる正しい睡眠」(成田奈緒子著)という本に書いてありました。多種多様な「子どもの困った」は、「正しい睡眠」がとれていないことが原因となっている可能性が高いということです。便秘などの体調不良、怒りや心が折れるなど心の問題、勉強不振など、こんなことも睡眠に関係するのかと目からうろこの実践例も書いてあります。右

のグラフは、H30年度の横浜市学力・学習状況調査からのデータですが、本校は8時間以上の睡眠は6割強、6～8時間の睡眠は2割強、6時間未満は1割を切っています。低中高別に見ると、8時間以上睡眠をとっているのは、低学年では約8



割、中学年では約5割、高学年では6割になっています。この夏休みに「子どもに正しい睡眠をとるように」しかけて、そのきっかけづくりにチャレンジするのはどうでしょうか。

4月から4ヶ月間、学校教育にご理解・ご協力いただきましたことに、職員一同深く感謝申し上げますと共に、8月に大きく成長した子どもに会えることを願っております。