

令和6年度
学校だより



狩場子

神戸市立狩場台小学校
12月号

狩場台小ホームページ <http://www2.kobe-c.ed.jp/krb-es/>

寝る子は育つ

今年 MVP に選ばれるなど大活躍の一年を終えた大谷翔平選手は、しっかり睡眠をとることで有名です。一日に約10時間を確保し、いつ寝るかの準備を数日前から計画する徹底ぶりなのだそうです。

国が示した睡眠指針によると、小学生は9～12時間、中高生で8～10時間だそうです。本校でも低・中・高学年から1クラスずつ抽出して調べてみました。すると、低・中学年は平均9時間1～5分、高学年は平均8時間36分の睡眠時間という結果でした。「もうちょっと寝たいなあ」と考えている子は3分の1ほどいました。1度のアンケートで全体を推し量ることは難しいのですが、傾向としては、やや寝不足気味かもしれません

睡眠は、子供からお年寄りまで、どの年代においても、健康の維持増進に不可欠な休養活動です。とりわけ、成長期の子供たちには、良質な睡眠が量（時間）・質（熟睡）ともに確保できるような生活習慣を身に付けてほしいと願います。

良質な睡眠は、日中の活動で生じた心身の疲労を回復するとともに、成長や記憶（学習）の定着・強化など、環境への適応能力を向上させることができます。また、眠気や疲れが原因の事故やけがのリスク低減にも役立ちます。

逆に睡眠不足になると、日中の眠気や疲れに加え、頭痛など体調悪化が増加し、精神的不安定、注意力や判断力の低下にもつながり、それが作業効率の低下や学業成績の低下等の影響を及ぼすことになります。さらに、事故など重大な結果を招く場合もあります。また、睡眠の問題が慢性化すると、様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まるそうです。

子供たちには、朝会などの機会に、よく寝ることによってどんないいことがあるのか、という話をしています。ご家庭でも、子供たちが毎日よりよい睡眠をとることができるよう、生活習慣について話し合い、実践してみてください。



毎月3日は「ぐっすりふ」の日

校長