



学校だより

上筒井

令和6年度

10月号

神戸市立上筒井小学校

日本の子どもは『世界一』睡眠時間が短い

タイトルを見てどう感じましたか？「嘘！？」「その通り！」色々考えがあると思いますが、これは、大阪堺市で進めている『眠育』の研修を受けさせてもらった時に、一番驚いた内容でした。（堺市は熊本大学名誉教授の三池輝久医師の協力を得て、睡眠のメカニズムを細かく分析し、眠育を進めています）『平均睡眠時間の国際比較（15歳～64歳）』の中で、日本は一番少ない7時間22分。ちなみに一番多いのが南アフリカで9時間13分。隣国の中国も9時間2分。アメリカも8時間51分で、上位にありました。この調査は4年に一回行われているようですが、日本だけが睡眠時間が短くなっているそうです。この現状をどうとらえますか？一度自分自身、そして家族に置き換えて考えてみてください。

諸外国から見ても、睡眠時間が少ない日本。そこに暮らす人々が、睡眠不足になることで、人体にどんな影響を及ぼすのか？医学的な見地から教えていただきました。一つ目は、『記憶力の低下』です。人は覚えた記憶（短期記憶）を、寝ている間に脳内に定着（長期記憶）に変えていきますが、寝不足になると長期記憶に変換されず、そのまま情報が脳内に残ってしまうので新しい情報をいくら詰め込んでも入りにくくなってしまい、記憶力が低下します。二つ目は、『精神状態が不安定になる』です。何でもないのにイライラする子の割合は、9時頃寝る子と、12時頃寝る子を比較すると1.5倍になるそうです。そして三つ目は、『肥満を引き起こす』です。睡眠不足状態になると、体内では摂食促進物質・グレチンが増加し、摂食抑制物質（レプチン）が低下して、糖分を欲するようになります。加えて朝の食事を抜いてしまうと、昼夜の食事が脂肪になりやすく肥満に繋がります。四つ目は、『免疫能力が低下する』です。寝不足が続くと体温が低下し、免疫機能の働きが悪くなることで、細菌やウイルスから身体を守れなくなります。五つ目は、『脳の成長を妨げる』です。しっかり睡眠を取り、質の良い眠りができるとシナプスがつながり、脳は成長しますが、その逆になると脳の成長を妨げることになります。そして、睡眠不足による問題行動としては、次のような傾向が出るようです。

- ・朝起きるのが苦手。 ・登校渋りがあらわれる。 ・日中の機嫌が悪く、午後になるともち直す。
- ・授業中の居眠りがあり、帰宅後に眠ってしまう。 ・成績が低下する。ケガをしやすくなる。
- ・ボーっとして無気力になる。 ・被害者意識が強くなり、友人間でのトラブルが多くなる。
- ・理由のない攻撃性を示す。 ・視線が合わない。 ・集団で行動するのが苦手になる。

もしかすると、今の自分自身に当てはまる場所がありませんか？今日からでも早く寝床に入り、良質な睡眠を得て、身体を守りたくありませんか？

一番の願いは、子供たちの健やかな成長と、安心して安全な生活を手に入れることです。今日挙げた状況にならないためにも、睡眠時間を確保することは絶対に必要と思います。しかし、この教育はご家庭の協力が必要となり、結果が出るまでには時間がかかります。一度お子様の睡眠時間と生活状況を見ていただき、改善点が見つかれば、『睡眠』を変えてみませんか？

学校長

ホームページをご覧ください！

子どもたちの日々の頑張りを毎日更新しています。ご覧になられて、お子様との会話がはずむと嬉しいです。



令和6年度 神戸市立上筒井小学校 10月行事予定				
週	日	曜	学校行事	保健
B	1	火	5年生代休	
	2	水	5年生代休	
	3	木		歯科検診1・4・6年
	4	金	4年生校外学習『青少年科学館』	
	5	土		
	6	日		
C	7	月	朝会・体育館 委員会活動⑥	
	8	火		脊柱側わん症視触診
	9	水	PTA実行委員会・常任委員会	
	10	木	1年生校外学習『王子動物園』	歯科検診2・3・5年
	11	金	授業公開デイ(2・3・5校時)	
	12	土		
	13	日		
	14	月	スポーツの日	
A	15	火		
	16	水	陸上記録会練習日①	
	17	木	3年生環境体験学習『 』	
	18	金		
	19	土		
	20	日		
B	21	月	クラブ活動①	
	22	火	チャレンジルーム	
	23	水	陸上記録会練習日②	
	24	木	3年生環境体験学習予備日	
	25	金	4年生出前授業『ユニバーサルデザイン』(3・4校時)	
	26	土	陸上記録会(5, 6年生希望者)	
	27	日	陸上記録会予備日	
C	28	月		
	29	火		
	30	水	チャイルドミュージックデイ(午前中)	
	31	木		

【11月の主な行事予定】
1日(金)ミュージックデイ前日準備
2日(土)上筒井小ミュージックデイ
3日(日)文化の日
4日(月)振替休日
5日(火)ミュージックデイ代休
6日(水)朝会・体育館
8日(金)4年生出前授業『盲導犬について』
10日(日)走り方教室(上筒井小運動場・午前中)
11日(月)5年生出前授業『正木明さん・地球ラボ(気候変動の学びの場)』
13日(水)3年生出前授業『大豆の話』(マルヤナギ小倉屋)
14日(木)6年生葺合高校交流会(3校時)
18日(月)クラブ活動②
19日(火)チャレンジルーム
20日(水)就学時健康診断 全校生13:30下校
21日(木)3年生校外学習『みなとの学習会』(神戸港遊覧船乗船)
1年生心臓検診9:00～
23日(土)勤労感謝の日
25日(月)委員会活動⑦
27日(水)3年生校外学習『消防署見学』 6年生13:30下校
28日(木)修学旅行1日目(奈良方面)
29日(金)修学旅行2日目(鈴鹿方面)
※12月1日(日)籠池ふれまち餅つき大会・防災訓練

【歯科検診・3日(木)10日(木)】

当日の朝には、しっかり歯を磨いてから登校できるように、声掛けをお願いします。

【授業公開デイ・11日(金)】

2・3・5時間目の授業を公開しています。ご都合がつく時間で、ぜひお越しください。(給食参観はしていませんので、ご了承ください。なお、理科・生活科及び社会科作品展に学校代表に選ばれた作品を玄関に展示しますので、合わせてご覧ください。

【チャイルドミュージックデイ・30日(水)】

ミュージックデイに向けて頑張ってきた成果を、子供たち同士で聴き合います。ミュージックデイ当日は、他学年の演奏を聴くことができないので、しっかりと他学年の歌や合奏を鑑賞したいと思います。

【教員・ボランティアの配置について】

10月7日付けで、教員が1名配置になります。主に6年生やなかよし学級、1年生に入ります。また、10月よりなかよし学級に、ボランティアが1名配置になります。以上お知らせします。

【地域人材確保について】

現在、教員がチャレンジルームの指導にあたっていますが、今後地域人材を確保して指導にあたってもらうために、NPO 法人『放課後学習』さんに依頼し、新聞の折込みチラシを活用して、人材集めをしていきます。お知り置きください。