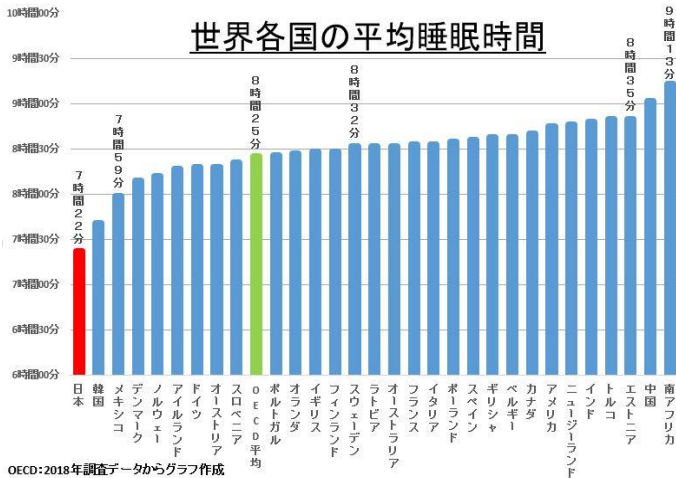




睡眠の大切さ



お子さんは、毎日の睡眠時間はどのくらいですか？

様々な研究で私たち人間にとって「睡眠」はとても大切なものであることがわかってきました。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。逆に睡眠不足が慢性化すると次のような影響を与えることがわかっています。実は、日本は全世界の中で睡眠時間ワースト1なのです。

〇脳の成長を妨げる

日中に脳を働かせると脳内に「アミロイドβ」という物質が老廃物としてたまっていきます。この「アミロイドβ」はアルツハイマー型認知症を引き起こす原因にもなり、脳の成長を妨げるたいへん邪魔な廃棄物です。この「アミロイドβ」は、睡眠時や運動時に脳から廃棄物として洗い流されます。十分な睡眠がとれていないと廃棄物として洗い流されず、脳内に蓄積していきます。その結果、脳の成長が妨げられたり、睡眠不足の人は海馬の成長が妨げられるという研究結果もあります。

〇知識が定着しない

日中、学習で得た知識は、短期記憶として大脳皮質にいったん蓄積されます。そして、睡眠中（レム睡眠時）にその記憶は、海馬という部分を通して長期記憶として覚えられていきます。睡眠不足だとレム睡眠の期間がなく、短期記憶が長期記憶として記憶されず、日中、学習した短期記憶が長期記憶として脳内に残ることがなくなってしまうのです。ちなみにレム睡眠時というのは、睡眠に入ってから7時間後にその状態に入ることが研究の結果わかっています。

〇精神状態にも大きく影響する

睡眠不足であると集中力が低下することは想像できますが、それだけでなく「イライラ」や「うっかりミス」が増えるという研究結果も出ています。学校に行きにくくなる子供の睡眠時間を調べてみると平均より少ないということもわかっています。そして、「自尊心」にも大きく影響しています。毎日21時台に就寝する子供は自尊心が高く、23時以降に就寝する子供の自尊心は低いという研究結果も出ています。

このように睡眠は私たちの毎日の生活や成長に大きな影響を及ぼします。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、規則正しい生活を心がけ、毎日の睡眠はおおむね10時間で、いつ寝るかの準備を数日前から計画しているそうです。

最後に夜更かしを防ぐ3つのポイントについてお伝えします。**①朝食をしっかりとること②適度な運動をすること③寝る2・3時間前はパソコンやスマートフォンを見ないこと**です。

冬休みに向けて、ご家族で睡眠の大切さについて話題にしてみたいはいかがでしょうか。毎日しっかり睡眠をとり、元気に学校生活を送れるよう願っています。

学校長

〈睡眠時間の目安〉

3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床にいる時間が8時間以上にならないこと

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」(厚生労働省)より作成

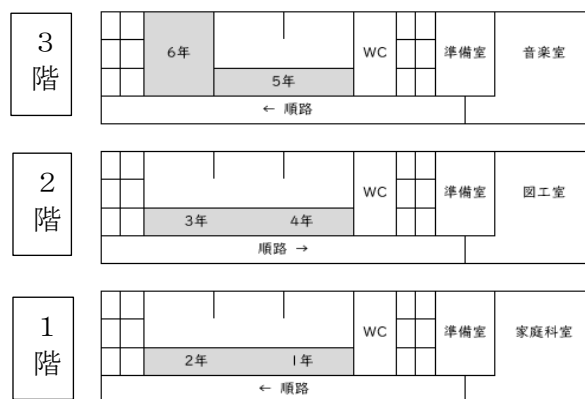
令和6年12月 南五葉小学校予定表

日	曜	行事(学校・学年・クラス)	行事 (その他)
1	日	文化の日	
2	月	6年日本の音楽を味わおう (雅楽)	
3	火	放課後学習(3・4年) 14:40~15:25	話の ポケット 2年
4	水	委員会	
5	木	1年ミカエル幼稚園 クリスマス会予行参観	SC 相談日
6	金	3年港めぐり 放課後学習(2年) 14:40~15:25	
7	土		
8	日		
9	月	描画作品展(～13日) 個別懇談会(給食後下校)	
10	火	個別懇談会(給食後下校)	
11	水	個別懇談会(給食後下校)	
12	木	個別懇談会(給食後下校)	SC 相談日
13	金	個別懇談会(給食後下校)	左義長太鼓練習
14	土		
15	日		
16	月		
17	火	放課後学習(3・4年) 14:40~15:25	
18	水		
19	木		
20	金	学級音楽集会 放課後学習(2年) 14:40~15:25	左義長太鼓練習
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	2学期終業式 給食最終日	左義長太鼓練習
25	水		
26	木		
27	金		
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		

【お知らせとお願い】

個別懇談会9日(月)～13日(金)

短い時間ではありますが、お子様の学校での様子や成長を確かめ合うとともに、3学期につながる有意義な会にしたいと思います。お忙しいとは存じますが、どうぞよろしくお願いします。日時については、すぐーるでのご回答をもとに、担任から連絡します。※懇談会期間は、給食後 13:25 頃下校放課後学習に参加する児童は 14:30 頃下校します。また、懇談会中「描画展」を開催します。お立ち寄りいただき、ご鑑賞いただければと存じます。展示場所は、下図をご覧ください。



下校時刻変更のお知らせ

12月9日(月)～13日(金)

【個別懇談会】給食後 13:25 頃下校

12月24日(火)

【2学期終業式】給食後 12:50 頃下校

1月の主な行事

7日(火) 3学期始業式
18日(土) オープンスクール
(本校だけのオープンスクールです。地域の方主催の左義長もおこなわれます。不要体操服リサイクルへのご協力もよろしくお願いします。)
20日(月) 代休日
21日(火) 神戸市小学校オープンスクール
23日(木) 6年生星和台中入学説明会
27日(月) 6年生鈴蘭台中入学説明会