

# 御影北だより

令和6年度10月号

神戸市立御影北小学校

<https://www.kobe-c.ed.jp/mkk-es>



## 日本の子供は 睡眠時間が短い

世界一

9月26日から2泊3日、5年生とハチ高原で過ごしてきました。爽やかな気候のもとたくさんの活動を実施することができました。鉢伏登山・ナイトハイク・魚つかみ・キャンプファイヤー・オリエンテーリングなどのプログラム。「BE FIVE ~目標に向けて力を尽くす~」という学年目標のもと、友達と協力してチャレンジする笑顔いっぱいみんなの姿は本当に素敵でした。また、自然学校の楽しみの一つとして、大部屋に布団を敷いてみんなで寝起きするということがあります。就寝時刻は10時で起床は7時でした。「こんな早い時間に寝れないよ。」と話す子供も多かったのですが、2日目の夜は登山等の活動で疲れてほとんどの子供たちがぐっすり寝ることができたようです。昼間にしっかりと体を動かしたことでよい睡眠がとれたのでしょう。(一方、こっそりおしゃべりをするのも思い出のひとつでしょうね。)家族と離れて友達と過ごした3日間は、かけがえのない経験として子供たちの思い出に残ったことと思います。この経験を活かしてこれからの学校生活をより充実させていってほしいものです。

ところで、最近「睡眠」に関する記事をよく目にします。「みんいく(眠育)」という取組も学校で行われています。睡眠の大切さを伝える際に、メジャーリーガーの大谷翔平選手の話がよく使われます。大谷選手は常に規則正しい生活を心掛け、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。よく寝て規則正しい生活を心がけることが、大谷選手の大活躍を支えているのです。



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。令和6年2月に厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、睡眠時間には個人差があるとしたうえで、睡眠時間の目安が示されています。その中では、小学生は9~12時間となっています。しかし、残念ながら、日本の子どもの睡眠時間は世界一短いという調査結果があります。

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などの影響を及ぼすこととなります。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ということも報告されています。



子供たちには、朝会やそれぞれのクラスで、よく寝るとどんないいことがあるのかという話をしています。これからの季節は、夏の寝苦しさから解放されて、1年で最も眠りやすくなるシーズンです。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。

## 鯛雲六甲山を包みけり

校長 生田 真紀

## ☆指定学校の変更について☆

神戸市では、住所地により決められた校区の小学校または中学校に通学していただいています。しかし、相当な理由がある場合は、指定学校の変更ができる場合があります。(例えば、「年末に隣の校区に転居するが、3月に卒業予定なので、今の学校で卒業したい。」など)。

指定学校の変更を希望される場合は、学校へご相談ください。

なお、指定学校に関する詳しい基準や手続きについては、神戸市ホームページに掲載しています。

【神戸市ホームページ】

<https://www.city.kobe.lg.jp/a80876/kosodate/gakko/school/area/kouku/kuikigai.html>

## 10月行事予定

1(火)	【3年】視力検査
2(水)	避難訓練 SC相談日
3(木)	【2年】歯科検診 避難訓練(予備日)
4(金)	【2,4年】ペア集会 【3年】スーパーライフ出前授業
5(土)	
6(日)	
7(月)	【1年】視力検査 【3年4組】スーパーライフ見学
8(火)	【2年】町たんけん(秋) 【4年】視力検査
9(水)	【1年】おはなしの会 【PTA】資源回収 クラブ活動③ SC相談日
10(木)	【2年】町たんけん(予備) 【3年2組】スーパーライフ見学 【5年】歯科検診
11(金)	【1,6年】ペア集会 【ヴィッセル神戸】学校訪問 【1年】天神山公園
12(土)	
13(日)	
14(月)	スポーツの日
15(火)	【3年3組】スーパーライフ見学 【5年】視力検査 【児童係】打合せ① おはなしボックス
16(水)	【6年】13:30下校 SC相談日 下見会
17(木)	【3年1,5組】スーパーライフ見学 【6年】修学旅行1日目 【PTA】給食試食会
18(金)	【3年】住吉川のお話を聞く 【6年】修学旅行2日目
19(土)	
20(日)	
21(月)	【6年】「地震と地層の関係」出前授業
22(火)	
23(水)	SC相談日 委員会活動⑤ 【PTA】会計監査
24(木)	
25(金)	児童音楽会
26(土)	
27(日)	
28(月)	
29(火)	
30(水)	
31(木)	

## 11月の主な行事予定

2(土)音楽会

5(火)音楽会代休

7(木)【4年】出前手話講座

8(金)【なかよし】授業参観

13(水)【1年】心臓健診

15(金)【2年】王子動物園

【6年】考古学博物館

【3,4年】インターネット教室

18(金)体アップ教室

(バレーボール)

19(火)【なかよし】遠足

21(木)【3年】東灘消防署見学

26(月)【6年】こころの劇場

29(金)【新1年】就学時健診