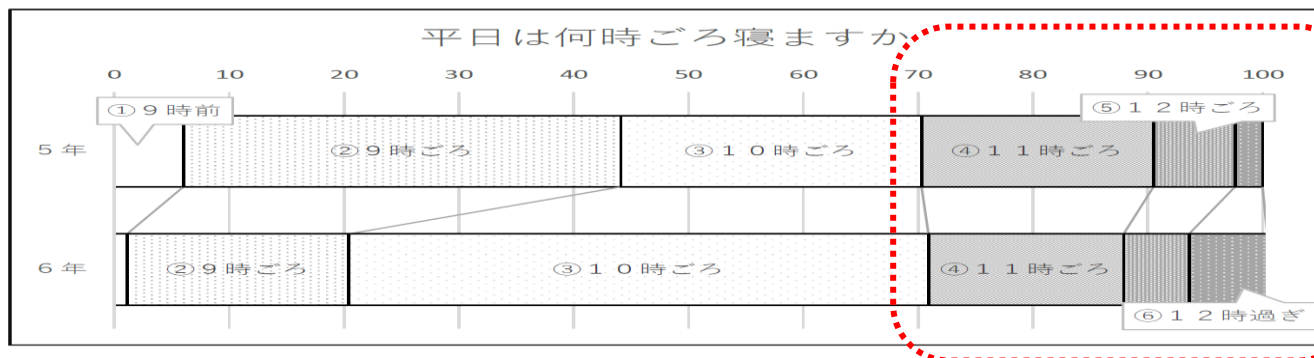




寝る子は育つといいますが・・・睡眠時間足りていますか？

みなさま、昨夜の睡眠時間は何時間ですか？厚生労働省の指針による睡眠時間の目安は、小学生 9～12時間 です。(中学生・高校生 8～10時間) では、実際のところを12月に行った松江市学力調査の本校の結果から見てみましょう。



朝6時に起きるとすると、①は9時間以上、②は9時間 ここまでが推奨時間で5年生は45%、6年生は20%、③は8時間で中学生並みと考えるとどちらの学年も70%は推奨範囲内でしょうか。心配なのは、破線で囲った30%の子④の7時間、⑤の6時間、それ以下の大人並みの子たちです。

個人差はありますが、かなり眠たいはずですし、朝も起きにくいはずです。児童の様子を見ているともそう感じる子が確かにいます。子どもの睡眠時間は30年前と比べて、30分程度短くなっており、日本人の睡眠時間は世界的に見ても短いようです。

何が影響しているかと言えば、一番大きいのは電子メディアの影響でしょう。1月30日のチャレンジ週間のお知らせにも掲載しているように、大庭小学校の児童のスクリーンタイムは全国・県と比較してとても多いようです。これでは、睡眠時間が短くなるのは当然です。ちなみに小6の総授業時数は760時間ほど、1年365日で割ると1日あたり約2時間です。それ以上の時間をスクリーンタイムに使っている子どもがたくさんいるということになります。さらに学習したことは睡眠中に定着することがわかっており、睡眠が少ないとせっかく学習した内容が剥がれ落ちてしまいます。(このところ詳しくは HP「池谷裕二氏の講演覚書」に掲載しています。)

2月3日から9日は生活習慣改善に取り組む**チャレンジ週間**です。ご家庭で相談して、がんばることを決めてくださっていると思います。子どもだけでは難しいので、ぜひ、ご家族みなさまでお取り組みください。

年末に実施した40分授業の試行も、子どもも大人も忙しすぎるという問題意識からでした。児童・職員の意見は適否があり、導入は見送りましたが、引き続き余裕のある教育課程と子どもたちの(大人も)健全な生活をめざします。



校庭の工事フェンスには、子どもたちが夢や目標を書いたシャボン玉が飛んできます。