

ぐんぐん↑↑

R6.1.11

第7号



↑本校 HP



◇◇謹賀新年！！◇◇

2024年(令和6年)が始まり、3学期がスタートしました。諸富北小の保護者の皆様並びに児童のみなさん、新年明けましておめでとうございます。今年は元日から北陸地方で能登半島地震という大きな災害がありました。亡くなられた方のご冥福と被災された方々の1日でも早い復興を祈るばかりです。



さて冬休みも終わり、職員一同、子ども達と会うのを楽しみにしていました。事故や大きなけが等の報告がなかったことが何よりでほっとしています。学習も生活も健康な心身がそろってこそそのものです。清々しい気持ちで3学期をスタートし、学習を豊かにしていきましょう。

◇◇勝負の学期、3学期◇◇



3学期とは子ども達にとって勝負の学期だと考えます。例えば、6年生だと約50日間です卒業し、中学校へと進みます。ですから、6年生はどの教科でも新しい内容を学びながらも、これまでの小学校での学習を総復習していくことになります。中学校に進んだ時に、「えっ?覚えていない!」とか「まずい!やり方忘れた!」と思わなくて済み、スムーズに中学校の学習内容に取り組んでいけるようにするための準備として、学習内容の確実な定着が必要になります。つまり、6年生にとっては、短い期間の中で取りこぼしや苦手をなくす努力が必要な学期になると言えます。また、5年生までの子ども達にとっても次の学年への準備と学習内容の確実な定着が必要という意味では全く同じです。1~5年生のみんなにとっても新年度にいいスタートを切るための学期にしなくてはならないのです。

◇◇『睡眠』はとても大事なんです！◇◇

いきなりですが、1つ質問です。「子どもさんは、いつも何時くらいに寝て、何時まで、どのくらいの睡眠時間をとっていますか?」それというのも、現在本校のホームページにも載せていますが、4月に行われた6年生対象の全国学力・学習状況調査の中の、「児童質問紙」(生活習慣や学習習慣に関する調査)で、「毎日同じくらいの時刻に寝ていますか。」という質問に「はい」とつけている児童の割合が、本校は38.2%で全国平均 38.1%とほぼ同等で、「毎日同じくらいの時刻に起きていますか。」という質問に「はい」とつけている児童の割合は、本校は64.7%、全国平均が55.1%ですから、よくできているという結果になりました。嬉しいことに本校の6年生は規則正しい生活習慣をがんばっている児童が多いということです。詳しい結果や考察は、ぜひ本校のホームページをご覧ください。

4 生活習慣や学習習慣に関する調査

↳ <https://www.education.saga.jp/hp/morodomikita-e/>

(1)結果

《生活習慣・挑戦心・規範意識について》






調査項目	本校 %	全国平均 %
朝食を毎日食べていますか。	79.4 %	83.7 %
毎日同じくらいの時刻に寝ていますか。	38.2 %	38.1 %
毎日同じくらいの時刻に起きていますか。	64.7 %	55.1 %

他の学年も
見習おう!
続けよう!







裏へ Go!

ここで冒頭の質問の意図に戻ります。実は「子どもの睡眠時間の質と量は、その子の記憶力や集中力に大きく影響し、ひいては学習活動や内容の定着、心の安定にも大きく関わってくる」ということが分かっています。まずは、睡眠時間が短いと起こるデメリットを考えます。

 ▲睡眠時間が少ないと… ▲寝る時刻が不規則だと…	①集中力が低下する 	…睡眠不足は集中力の低下を招きます。低下すると短時間でも机に向かって学習することが難しくなり、成績に影響が出ます。また、計算ミスなどのケアレスミスが増えてしまうことにつながります。
	②論理的思考ができなくなる 	…論理的思考を支えている大脳皮質の中の前頭連合野という部分を休ませることができず、機能が低下します。すると、論理的思考ができなくなり、文章問題の意図を読み取る、考えて話すということが難しくなります。
	③意欲が低下する 	…睡眠不足で心身の休息ができていないと、翌日にも疲れが残ります。すると、脳の中の情報整理ができないままで、体や頭が重たく、やる気が起きなかったり、何をしてもだるいと感じたりします。朝、子どもから言われたことはないですか？
	④記憶力が低下し、イライラしやすくなる 	…感情や記憶をつかさどる大脳辺縁系にも良い睡眠での休息が必要です。じゅうぶんに休めないと、記憶力の低下やイライラが起こりやすくなります。その後、集中力や記憶力の低下、成績悪化などイライラの悪循環になる可能性があります。

上記のように、「睡眠不足は子どもにとって悪影響が多い」ことが分かります。睡眠不足の原因の9割が「スマホやタブレットの長時間利用による影響」だそうです。長時間の利用は睡眠のリズムが崩れ、体調を崩したり、朝学校に行けずに不登校になったりするケースにつながることもあるそうです。

次に**メリット**です。子どもにとって睡眠の大切な役割は、以下のようにまとめることができます。

子どもの睡眠のメリット「 3つの大切な役割 ①②③」 	
	<①記憶を整理する> 人間の脳は、眠っている間にその日にあったことを整理して、情報として必要なものとそうでないものを区別しています。ですから、しっかりと睡眠時間をとらないと情報がしっかりと記憶できないのです。睡眠時間が十分だと、記憶力はアップします。
	<②脳や心身を休ませる> 普段の生活をするだけでも脳や体は疲れます。それを休ませるために睡眠は必要です。眠り始めて情報の整理が終わると、その後眠りが深くなり、効果的に脳と体が休められるようになります。脳と体が十分な休息をとると気持ちもすっきりし、よい1日を送ることができます。
	<③脳や心身を発達させる> 睡眠は子どもの脳や心身の発達にも影響を与えます。睡眠中に、脳から成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは、子どもの脳の機能を正常にはたかせ、発達させるために欠かせません。この成長ホルモンは、骨や筋肉など体にもよい影響があります。

まさに「寝る子は育つ」！ちなみに、6～12歳の小学生にとって最適な睡眠時間は「9～11時間」と言われています（※15歳前後で約8～9時間）。睡眠時間がこれを下回ると、成長や発達の阻害に影響するとされています。毎日同じくらいの睡眠時間を規則正しくとることが子ども達にとって最適なのです。

睡眠時間を確保すること、決まった時間で起きたり寝たりすることは子ども達の学力アップに大きく関わること間違いありません。そこで、ぜひ子ども達の心身の成長、学力向上のためにもご家庭一緒に望ましい生活リズム構築に向けて、今一度ご家庭で考えて実践していただければと思います。