

ぐんぐん↑↑2024

R6.11.11

第 7 号



↑ 本校 HP

晩秋の候、ますますご盛栄のことと思います。保護者の皆様には本校の教育活動や家庭での学習活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。先月の運動会はたくさんの方にご参観、応援していただきました。今後とも学習面や生活面でも同様に一緒になって子ども達の応援をしていきましょう。

◇◇第2回家庭学習強化週間（11月11日～15日の5日間）◇◇

今回の家庭学習強化週間は諸富中学校さんの定期試験の日程に合わせて行います。「ノーテレビノーゲームノースマホデーカード」（ピンク色画用紙）の片面が「家庭学習・生活がんばり表」になっていて、期間中はこのカードに毎日チェックをしていきます。家庭学習強化とは言っても、小学校ではテスト勉強というよりも、普段の家庭学習をさらにパワーアップしたものにしよう、しっかりと定着させようという意味合いが強いです。そのため、充実した家庭学習のためには生活リズムを整える必要があるので、チェックするカードには「起きる時刻」、「寝る時刻」、「朝ごはんを食べたかどうか」があります。学習に関しては、「その日の宿題を全部出す」、「目標学習時間と実際の学習時間」、「学習に関してのめあて」があります。めあては、カードにある項目の中から、その週に自分が特にがんばりたいことを考えて書きます。最後の日には、1週間のふり返りを書き、今後に生かすようにします。保護者の方にもがんばりをほめるコメントを書いていただけると、子ども達の励みになると思います。

2学期も残すところ1か月ほどです。ここで、今の学年での学習をしっかりと身に付けるためにも、この家庭学習がんばり週間を活用していただければと思います。



◇◇『睡眠』はとても大事なんです！◇◇

いきなりですが、「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、朝からぼーっとした顔で登校したり、授業中にうとうとしたりしている子がいます。特に週明けは多いです。しっかり休めているのか心配になります。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 29.0%しかありませんでした。全国の平均も 39.7%と高くはないですが、残念なことに、本校はその他に「朝食」に関する質問、「起床時刻についての質問」についても低く、規則正しい生活習慣が身に付いていない児童の割合が多いという結果でした。これは6年生の4月の結果ですので、今は改善していると信じていますが、子ども達の様子を見てみると、この傾向は他の学年にも同様の傾向にあります。6年生の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。

《生活習慣・自己肯定感・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。	77.4 %	83.4 %
毎日同じくらいの時刻に寝ていますか。	29.0 %	39.7 %
毎日同じくらいの時刻に起きていますか。	38.7 %	56.1 %
自分にはよいところがあると思いますか。	38.7 %	43.4 %
将来の夢や目標を持っていますか。	51.6 %	60.6 %
人の役に立つ人間になりたいと思いますか。	80.6 %	71.1 %
いじめは、どんな理由があってもいけないことだと思いますか。	71.0 %	79.5 %

朝食・起床・就寝など、基本的な生活リズムについて、4月時点としてはどれも全国平均を下回っているという結果になりました。「早寝・早起き・朝ごはん」という合言葉で生活リズムの大切さはこれまでも伝えてきましたが、これらを身に付けることは、学習面、生活面、体調面にとって大変重要だということを改めて児童や保護者に啓発し、家庭と学校が協力して習慣化していかなければいけないことだと考えます。～以下略

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」ということです。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。

このように、「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。子どもにとって睡眠の大切な役割は、下のようにまとめることができます。

子どもの睡眠の「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。しっかりと睡眠時間をとらないと、しっかりと情報を記憶できないということです。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働かせ、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「8～10時間」と言われています。遅くとも22時には入眠し、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。

学力状況調査の結果の考察からも正しい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切っても切り離せないことなのは間違いありません。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で規則正しい生活リズムの構築に向けて睡眠の大切さを含めて今一度ご家庭で考えていただき、直すべきところがあれば、少しずつでも改善に向けて取り組んでいただければと思います。