



令和2年2月28日 第10号 (No.413)

# 二小だより

二セコ町立二セコ小学校 TEL44-2252

教育目標

羊蹄の大地に 豊かな心で

たくましく未来を拓く 二セコの子

○つよく

○なかよく

○かしこく

## 睡眠時間～小学生は9時間

校長 飯田 富男

1月のお便りに、「食事や睡眠の安定が健康の維持には不可欠である」と書きましたが、そのうちの”睡眠”についてふれたいと思います。

子どもたちの健康が脅かされているという事実は、昨今様々な内容で伝えられていますが、小児科医で熊本大学名誉教授の三池輝久さんは、著書『子どもの夜ふかし 脳への脅威』を通して、現代の子どもたちの睡眠状況に警笛を鳴らしています。

その著書の最後の章に、小学生以上の児童・生徒のための7のヒントというのがありますので、紹介してみたいと思います。

①朝7時より前に起きられるように入眠時間を調整しよう

・早寝を先に導入することを勧めます。

②平日で小学生で9時間以上、中学生で7時間半～9時間の睡眠をとらせよう

・土・日曜日の起床時刻が平日よりも90分以上遅い場合は、平日の睡眠不足を知らせています。夜11時までにはベッドに入れる工夫をしませんか。

③朝昼晩の食事時間は一定にしよう

・特に、朝食は大切です。

④昼間は楽しく活動させよう

・適度に思考し、適度に喜怒哀楽を経験し、脳と身体がバランスよく活動していることが快適な睡眠につながります。

⑤ベッドに入ってから考えごとはやめさせよう

・良眠にストレスは大敵です。布団に入ってから妄想が始まるとなかなか寝つけません。

⑥「皆が夜ふかししているから大丈夫」という考えは捨てよう

・他の子どもが睡眠時間を削って頑張っているから自分の子どもも、ではなく、「わが子にはどのくらいの睡眠が必要か」を最優先に考えてください。自分で自分の生活をコントロールできるようになることが大切です。

⑦良眠は生涯継続しよう

・良眠生活は子どもから大人まで、生涯にわたって継続することが大切です。

他にも、大事なことが多々書かれてあります。

○日本の乳幼児の総睡眠時間は、調査した17カ国中最短。高校生の7割が深夜0時以降に就寝。

○「寝ぬ子は太る」

○睡眠習慣の違いで学力に差が生まれる。寝ない子は脳の海馬（記憶の領域）が小さい。

○ヒトは身体が疲れるから眠るのではなく、脳の働き（情報処理能力）を保つために眠る

○夜ふかし・遅寝を続けていると、体内時計のリズムに狂いが生じてしまい、睡眠-覚醒リズム、ホルモン分泌、体温調節の3つの生体リズムを混乱させる「不健康の土台」をつくることになってしまいます。

三池先生は、睡眠教育（眠育）プロジェクトに取り組んでいるそうですが、私は睡眠教育という言葉に正直初めて耳にしました。三重県の多気町や兵庫県の丹波市などでは、三池先生の講演会を開催し、眠育に力を入れているようです。それだけ、状況が深刻化しているのだと思われます。

子どもたちには、常日頃から「規則正しい生活」という言葉を通して、習慣付けや健康維持の大切さを伝えていますが、その中には睡眠のことも含まれています。これからは睡眠の大切さについて、もう少し踏み込んで、あるいはもう少し具体的な言葉で伝えていく必要があると感じています。

早いもので2月が終わり、3月に入ります。6年生にとっては、小学校生活も残すところあと僅かとなり、いよいよ卒業を迎えます。冬休み明けにインフルエンザによる閉鎖がありました。現在は流行の兆しはありませんが、油断することなく注視していきます。ご家庭におかれましては、健康維持に十分留意していただきますようお願いいたします。

# \*2月\*

## ☆かがやけ二小っ子!

あそぶっく読み聞かせ 2月5日(水)



あそぶっくの方々による読み聞かせが行われ、物語の世界に引き込まれていました。

なかよし郵便 2月25日～27日



校内になかよし郵便局が開局。なかよし学級の児童が局員として郵便物を児童に配達しました。

授業参観日 2月19日(火)



今年度最後の授業参観日。多くの保護者の方にご来校頂きました。ありがとうございました。

### 新1年生体験入学



2月6日(木)今春に入学予定の新1年生を迎えて1日入学を行いました。1時間目は、1年生児童といっしょに「かざぐるま」を作りました。2時間目は5年生と「だるまさんがころんだ」や「手つなぎ鬼」などを行いました。最後に、新1年生は、保護者の皆さんと一緒に給食を試食。4月6日にはピッカピカのランドセルを背負った30人のかわいい新一年生が希望に胸を膨らませニセコ小学校に入学します。



### スキーフェスティバル終了!



スキーフェスティバルが2月14日(金)に、ニセコモイワスキー場で行われました。気温が高く、雪質は水分を多く含むザクザクの状況でしたが、タイムレースとレベルに応じたクリニックを行いました。今年度もニセコライオンズクラブとルピシアの方々から差し入れの温かいスープとクッキーを頂きました。ありがとうございました。



### やさしさの木



児童会の取組みの一つで、「やさしさの木」を作りました。子どもたちが「言われてうれしかったこと・やさしくしてもらったこと」などを思い浮かべ、それぞれ葉・花の形の画用紙に書き、学校で一つの木をつかって職員室前廊下に掲示してします。

○いつも遊んでくれてありがとう ○いつも楽しくさせてくれてありがとう  
○毎年、迷路を作ってくれてありがとうございます。とても楽しんでいます。  
等々、葉っぱ・花カードに一生懸命に書かれたこれらの言葉を見ていると  
うれしい気持ちでいっぱいになります。

人の優しさやあたたかさに今よりもっと目を向けられるよう、ニセコ小の子どもたちみんなで、やさしさの木を育てていきたいですね。これからもこの「やさしさの木」が大きく花や葉を広げ、成長してほしいと願っています。

#### ※新型コロナウイルス感染症について

各家庭におかれましては、当面の間、不要不急の外出を避け、発熱及び体調不良や風邪と思われる症状の場合は、無理をせずに自宅で休養するようお願いいたします。