

玉小だより

第 3 号

令和7年6月2日

【学校教育目標】

○進んで学ぶ子

○助け合う子

○元気な子

「仲間と元気いっぱい活動し、笑顔あふれる学校」

～ 「寝る子は育つの未来を創る」講演会より ～

新年度が始まり 2 ヶ月が経ちましたが、教室からは子供たちの元気なあいさつときれいな歌声（「手のひらを太陽に」）が聞こえてきます。

先日、太田睡眠科学センター千葉伸太郎所長の「寝る子は育つ未来を創る」という演題で講演を聴く機会に恵まれました。そこで、改めて睡眠の大切さや閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA）による影響の大きさを感じ、皆様にも情報提供いたします。

(1) よい睡眠のために

「よい睡眠」には、十分な睡眠時間、規則正しいリズムが大切である。しかし、日本の子供は勉強で忙しい。そこで、「よい質の睡眠」「効率のよい眠気のコントロール」が大事になってくる。

よい睡眠のために、寝る前にしてはいけないことは「メールやパソコン、テレビやゲーム」。液晶画面から発せられるブルーライトは、質の高い睡眠へと導くメラトニンを減少させるそうです。

(2) 生体時計をリセット

私たちは夜暗くなるから眠り、朝明るくなるから覚醒するのではない。脳に時計（生体時計）があり、眠る・起きる（睡眠と覚醒）をコントロールしている。生活習慣の乱れや不適切な光環境（夜間の強い光など）は、体内時計のリセットを妨げ、リズムを狂わせる。リセットするには、光刺激のリセット（朝の光を浴びる）、食事時間のリセット（規則正しい朝食）が大事である。

(3) スムーズな入眠

早めにテレビを消して、パジャマに着替えて、歯を磨いて、トイレに行って、絵本を読んで等々、入眠までの行動を儀式にたどって習慣化する。入浴は寝る 1 時間から 1 時間半前に入る。

(4) 鼻呼吸の習慣

質のよい睡眠には、就寝後の深部体温低下がスムーズになることが重要である。鼻呼吸は、脳を冷やす作用があり、体温を低下させてぐっすり眠ることができる。

最近の子供に多い睡眠問題の 1 つとして「閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA）」がある。小児 OSA の特長として「口を開け、首を伸ばした姿勢で口呼吸」「時に海老ぞりの姿勢でいびきをかく」「寝相が悪く寝返り」「寝汗が多い」等が見られる。影響として「身体発達の遅れ」「脳機能発育への影響（学業成績の低下、キレやすい性格）」等が見られる。ひどいいびきの子供は、不注意、多動、衝動、攻撃的行動のリスクが高く（2.2 倍）なる。小児の無呼吸症は成人のとは全く違うので気付にくいそうです。治療して正常な鼻呼吸をすることで、本来の身体成長、成績改善等が期待できるので早めの受診を勧めていました。

その他、日本の子供は世界一睡眠時間が少ない。この要因1つとして、親の生活・睡眠習慣が影響しているので見直す必要がある。7～8 時間睡眠を取っている人が一番長生きしている。ぜひ、この機会に睡眠について考えてみてはいかがでしょうか。

【令和7年度 学校教育目標等】

*5月21日学校運営協議会 承認済

〈目指す学校像〉 【児童一人一人を理解し、認め・寄り添い、育み、伸ばし、笑顔あふれる学校】 ※子供たちへは…「仲間と元気いっぱい活動し、笑顔あふれる学校」にしていこうと話をしています。	
〈学校教育目標〉 ○進んで学ぶ子（知） ○助け合う子（徳） ○元気な子（体）	〈学校経営方針〉【すべては子供たちの小さな瞳を輝かせるために】 ○継承と創造 ○チームワーク ○子供のために 子供とよく会話・対話をして、子供一人一人を理解し 「認め・寄り添い、育み、伸ばす」教育を実践する。
〈目指す児童像〉 【心豊かでたくましく生きる子】 ○「進んで学ぶ子（知）」 ・進んで学習する子 ○「助け合う子（徳）」 ・自ら考え、判断して行動する子 ○「元気な子（体）」 ・相手の気持ちを考え、やさしくする子 ・心のこもったあいさつ・返事をする子 ・明るく健康で、進んで運動に取り組む子 ・けじめがあり、ねばり強くがんばる子	

【学校行事等の取組】

〈 全校縦割り遠足 5月2日 〉	
今年度の遠足は天候の不順により校内での活動になりました。 午前中は、縦割り班ごとに「いす取りゲーム」などの室内ゲームをして盛り上がりました。午後は代表委員会の児童が考えてくれた「○×ゲーム」を全校で行いました。 みんなで楽しく過ごすことができ親睦を深めました。	

6月の行事予定

3日 社会科見学（3年生）	17日 西部教育事務所学校指導訪問
7日 玉小まつり・引き渡し訓練	20日 社会科見学（6年生）
9日 振替休業日	25～26日 宿泊学習（5年生）
10日 歯科保健指導	27日 社会科見学（4年生）
11日 読み聞かせ	

