新久小学校だより

令和7年度 第3号
令和 7年 6月 2日発行
児 童 数　２３８名

地域・家庭との絆の中で　子どもの夢を育む学校
～　豊かな心の子　たくましい体力の子　たしかな学力の子　～

「よい眠りで子どもの未来をつくる」

睡眠の質や量が，体調や仕事などの能率に影響を与えることはよく知られていることです。先日，改めて睡眠に関するお話を伺う機会がありました。講師は，太田睡眠科学センター並びに睡眠外科学センターでご活躍の千葉伸太郎先生です。専門的で少し難しいお話もありましたが，内容をかいつまんでご紹介します。

＜睡眠時間が少ないと反応が鈍くなりミスが多くなる＞

適切な睡眠時間は人によって違いがあるものの，大人でも６時間睡眠が２週間続くと危険ゾーンに入ってしまうそうです。また，これまで世界中で起きている原発事故やタンカー座礁，ロケットの打ち上げ失敗などの大きな事故は睡眠管理が問題だったという報告や睡眠不足が経済損失に結びついているというデータもあるようです。

＜睡眠不足による身体へのさまざまな影響＞

注意力が散漫になること以外にも，様々な影響があります。体の抵抗力が低下してしまうだけでなく，肥満傾向，メタボリックシンドローム発症，アルツハイマー型認知症とも関連しているとのことです。

さらに，子どもの場合には，睡眠制限により成長ホルモン分泌が抑制され，運動能力の発達，学力の向上にも大きく影響します。きれやすくなったり，常に不安や緊張を抱えるようになったりと，心の安定にも大きな影響を及ぼすようです。

＜日本は子どもの睡眠時間は世界一少ない？！＞

① ２１時以降に外出することが週２回以上ある
② 布団に入るのが２３時以降になることが週４回以上ある
③ 外出からの帰宅が２１時以降になることが週３回以上ある

これらの項目に当てはまると，不規則生活児と呼ばれるそうです。

＜子どもの睡眠には社会に責任＞

夜が明るく，社会全体で年々就寝時刻が遅くなっていることが，子どもの睡眠不足に影響しています。また，親の睡眠習慣が子どもの睡眠に大きく影響するのだそうです。保護者の生活改善，社会環境の整備が必要だそうです。

＜十分な睡眠時間で規則正しい生活リズムに＞

① 朝の光と規則正しい朝食で生体時計のリセットを
② 夜のコンビニやスーパーには子どもを連れて行かない
　※1500～1800 ルクスもあり，睡眠習慣を妨げてしまうそうです
③ 就寝前のブルーライトは睡眠を促す「メラトニン」が減少
④ 睡眠日誌をつけて子どもの睡眠チェック（保護者とともに行うのが効果的）
　※使いやすそうなものを検索してみてください

『睡眠は機能をもった休息』とも言われ，心身の健康には十分な睡眠が必要なのだそうです。その子が本来もつ成長の力を存分に発揮させるため，ご家族で睡眠について改めて見直してみるとよいかもしれません。厚生労働省のＨＰにも「睡眠障害対処 12 の指針」というものが示され，適切な睡眠を呼びかけていますので，参考にしてみてください。

よい睡眠でお子さまの健やかな成長をサポートしていきましょう。

5月の学校の様子

【5月15日（木）除草朝会】
温かくなって伸びてきた雑草を、みんな熱心にむしっていました。

【5月16日（金）1・2年遠足】
桜山展望台へ行きました。貸し切り状態で、のびのびと遊ぶことができました

【5月20日（火）3・4年遠足】
多峯主山はよく晴れて、素晴らしい眺めでした。暑い中、みんな頑張って歩いていました。

【5月21日（水）児童朝会】
委員会ごとに、活動内容やメンバーについて紹介をしました。

【5月21日（水）4年交通安全教室】
警察署の方から、自転車の安全な乗り方について教えていただきました。

【5月28日（水）5・6年プール清掃】
5・6 年生が力を合わせて、プールをきれいに掃除してくれました。

保護者の皆様へお知らせとお願い

朝食のご協力をお願いします

6月より本格的に暑さが厳しくなります。学校の活動のほとんどは午前中に行われ、朝食を食べていないと、体調を崩しやすいです。早起きをさせて、余裕をもって朝食を食べさせてください。

朝食をしっかりと食べると、脳が活性化され集中力を高めるといったメリットもあります。

水泳学習に伴う LEBER（リーバー）での体温等の入力について

6月から全学年、水泳学習が始まります。参加の報告は、リーバーでお願いします。入力漏れの場合は、プールに入ることはできません。学校からの電話連絡もしませんのでご注意ください。

※ プールカードを全員に配付するので、急な不具合等で送信できない場合は、記入して持たせてください。

全校茶摘み体験について

本年度も元PTA会長の中島さんのご協力のもと、全校茶摘み体験を6／16（月）の1校時（※予備日19日・木）に実施します。当日は、摘んだお茶の葉を入れるビニール袋（レジ袋だと両手を使いやすいようです）、タオル、水筒の持参をお願いします。

※ 入間ガス様より本年度もお茶の葉を使ったレシピが配付されますので、是非ご家庭でもチャレンジしてみてください。

熱中症対策について

熱中症対策として、6月～9月の夏場は、首の保冷グッズ等を登下校時のみ使用可とします（ただし、手持ち扇風機等、電池を使うものは不可）。お子様が持参する場合は、必ず記名していただくとともに、紛失防止のため、保管等の管理の仕方についてもご家庭で確認を確実にお願いします。