



学校だより

しもかまた

令和6年4月8日 第1号
江戸川区立下鎌田小学校
校長 黒澤 義和

寝る子は育つ ～安定した睡眠習慣が“本気モード”をもたらす～

校長 黒澤義和

“なんでもいいからさ 本気でやっごらん 本気でやれば たのしいから 本気でやれば つかれないから つかれてもつかれがさわやかだから”という相田みつをさんの詩「本気」を昨年度、2学期の詩の暗唱課題とし、自分でやりたいことを見付け、それに本気で取り組む下鎌田小の子供たちになってほしいという思いを込めました。そして、これからは、学校も家庭も地域も子供たちの本気を引き出す働きかけが必要であると考え、令和6年度の学校経営について、あれこれと思案する日々を送っていました。そんな最中、ある教育関連出版社の小冊子に掲載されていた「“本気モード”を引き出す眠り術」の記事に目が留まりました。皆様もご存じの「寝る子は育つ」とは、私たちの祖先が長い年月を経て生まれた生活の知恵とも言える諺ですが、この記事には、東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科 岡島義准教授が科学的なデータ等を根拠に、安定した睡眠が子供たちのより良い成長に如何に重要であるか。そのために快適な睡眠習慣を身に付けることの必要性が記されていました。その記事の一部を紹介します。安定した睡眠は、①記憶力の増加、②注意・集中力の増加、③運動パフォーマンスの向上、④学力アップなどの多くの効果をもたらす、“本気モード”を引き出すことができる。米国睡眠学会（AASM）では、子供の推奨睡眠時間を提唱していて、小学生は9～12時間とされている。日本の小学生の平均睡眠時間は、平日が約8時間半、休日は約9時間強で、推奨時間に到達しているのは休日のみ。休日に寝だめしても平日の睡眠不足解消には成らず、かえって体調不良の原因になってしまう。“本気モード”を引き出すための睡眠習慣として大事なこと。①普段通りの就寝・起床時刻で生活する（毎日決まった時刻に寝る・起きる）、②脳を興奮させるNG ツールを避ける（スマホ・PC、チャット・メール、TV・ネット動画・ゲーム、SNS、白色の蛍光灯・LED 電球）、③脳を興奮させるNGワードを避ける（「青い国家」**あ**焦り、**お**驚き、**い**怒り、**こ**興奮、**つ**つらい、**か**感動）、④就寝1時間前には穏やかモードになれるようにする。スマホをどうしても見てしまう場合は、アプリの通知機能をオフに設定したり、スクリーンタイム、おやすみモードなどを利用したりするのがお勧め。一方、起床時にしっかりと目覚めるために、朝30分程度の日光浴、そして、朝ご飯をしっかり食べて体内時計を整える。日本は睡眠不足ナンバーワンの国。睡眠中心の生活に切り替えて“本気モード”を体感しましょう。

さて、下鎌田小学校2度目の春を迎え、元気な新1年生105名を迎え、全児童数746名で令和6年度がスタートしました。令和6年度は、2月末の保護者会の全体会で説明したように、学力向上、心の教育の充実、体力向上3つを柱とし、さらなる学校力の向上をめざします。そして、前述したように、子供たちの学びを支える“本気モード”を引き出し、高める指導法の改善に努めて参ります。保護者・地域の皆様におかれましては、今年度も本校の教育方針にご理解いただくとともに、子供の“本気モード”を引き出す睡眠習慣を実践するなどのご協力をいただき、子供のより良い成長を願って、協働する学校をつくっていきましょう。