



イメージキャラクター「くりりん」

かしこく なかよく げんきよく

# 葛葉だより

<https://www.city.mitsuke.niigata.jp/site/kuzumaki/>

E-mail kuzumaki@mitsuke-ngt.ed.jp



令和6年12月20(金)  
見附市立葛巻小学校だより

Tel 0258-62-0689

Fax 0258-63-5017

No.369



ダンスクラブ発表会



中学年大縄大会



## 寝る子は育つ③

校長 白井 敦

8月26日から始まった2学期が、あと2日で終了します。83日間の1年で一番長い学期でした。行事やイベントが盛りだくさんだった今学期。葛巻小の子どもたちは一つの行事をやり遂げることに、確かな成就感や達成感を感じ、心身ともに大きく成長を遂げました。子どもたちの学びを支えてくださったすべての皆様に、深く感謝いたします。ありがとうございました。

さて、今回は「寝る子は育つ」の第三弾。よりよい生活リズムづくりについてです。

ここまでの内容で、人が健康的に生活するには、適切な睡眠時間が必要だということをお伝えしました。つまり、睡眠時間の確保こそが、よりよい生活リズムの基礎をなすものといえます。

では、葛巻小学校の子どもたちの実態はどうでしょうか。7月の児童アンケートによれば、普段7時前に起きる子どもは全体の96%、普段22時までに眠る子どもは全体の74%でした。多くの子どもたちが1日8時間以上の睡眠時間を確保していることが分かります。かなりいい傾向です。

さらに一歩進めるなら、1日の生活リズム(体内時計)を学校の生活リズムに合わせることでステップアップのカギです。具体的には、「登校時刻に間に合うよう自然に目覚める」こと。例えば1日9時間の睡眠時間を確保し、翌朝6時30分に起床する場合は、22時に入眠することがよい生活リズムの基礎となります。もちろん日によって入眠・起床時刻にばらつきが生じるでしょうが、その範囲を30分前後以内にするのが目標のようです。また、土日休日は、いつもより90分以上寝坊しないこともよい生活リズムを組み立てるうえで重要なことだそうです。眠りの時間帯を大きく変化させることなく休日をエンジョイするように心がけたいですね。

そうすると見えてくる課題は、下校してから入眠までの時間をどのように過ごすかを見つめ直す必要があるということです。下校してから入眠までの時間は有限です。その中で「やらなければならないこと」「やりたいこと」をどのように織り込むのか。睡眠時間を削ったり、寝る直前までブルーライトを浴びたりすることは、子どもの成長と健康に悪影響を及ぼします。帰宅後の過ごし方をどう調整するか、皆(子ども・学校・保護者)で考え子どもたちの背中を押していく必要があると感じます。間もなく楽しい冬休みがやってきます。眠りの時間帯を大きく変えることなく、家族や親戚と楽しいひと時をお過ごしください。本年もお世話になりました。よいお年を…。

