

花小だより

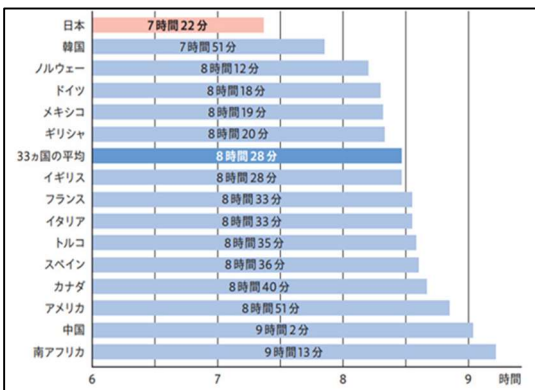
- すすんで学ぶ子
- 思いやりのある子
- 心も体もたくましい子

令和7年5月30日 NO. 3 通算 752号

睡眠のすすめ ～優先順位をつけてみませんか～

1日は24時間しかありません。子供たちはそのうち概ね8時間を学校生活に費やします。また、下の表にある通り小学生であれば9時間は睡眠をとってほしいですし、夕食や入浴などで2時間を費やすとします。残りは $24 - 8 - 9 - 2 = 5$ 時間ということになります。子供たちは自分の裁量で使うことのできるこの“5時間”をどのようにやりくりしているのでしょうか？

本来ならば、小学生であれば友達とたくさん遊んでほしいです。また、読書や家のお手伝い、動植物の世話なども心の成長には大切なことです。しかしながら、宿題はもちろん塾やスポーツなどの習い事もあります。そうなると5時間では足らずに、やむなく睡眠時間を削らなければならないような日も出てきます。今の小学生は一日がかなり忙しく、特に月曜日などは疲れているように見える時があります。もしかすると私たち大人が子供に多くを期待するあまり、知らず知らずのうちに5時間以上のものを望んでいるのではないかと考えさせられてしまいます。

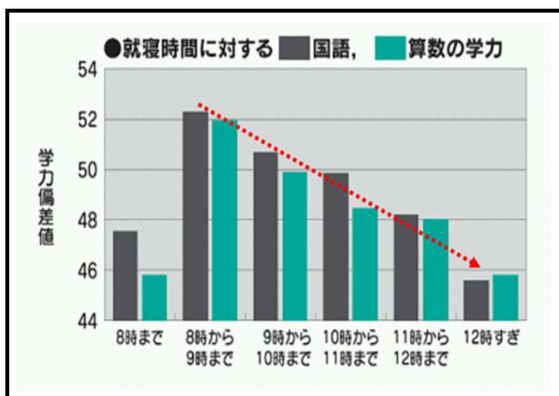


OECD（経済協力開発機構）の調査によると、日本人は「世界一寝ない国民」だということがわかりました。子供はさらに顕著だとのことで、要因としては習い事や就寝前のスマホ、ゲームがあげられています。子供の睡眠不足について懸念されている影響には以下のようなことがあります。

- ・学力や学習意欲の低下
- ・朝食不摂取→発育、代謝、肥満、抵抗力への影響
- ・イライラ、不注意、衝動、多動などのADHD症状

【OECD 調査「国別睡眠時間」】

かつて私たちが受けてきた教育は、ある程度全てを網羅することを目指していました。それは戦後の働き手不足を補うため「平均的な能力を持つ大人が必要」という社会的背景によるものです。



【グラフ 子供の生活習慣と学力】

年齢区分	推奨睡眠時間
新生児(生後～3カ月)	14～17時間
乳児(4～11カ月)	12～15時間
年少児(1～2歳)	11～14時間
年長児(3～5歳)	10～13時間
就学児童(6～13歳)	9～11時間
思春期(14～17歳)	8～10時間
青年期(18～25歳)	7～9時間
壮年・中年期(26～64歳)	7～9時間
高齢者(65歳以上)	7～8時間

【厚労省 推奨される睡眠時間】

ですが、これから子供たちが生きていく世の中は以前とは変わってきています。コンピュータや英語、道徳、人権、国際理解、職業観といったグローバル的な分野の内容が強化され、我が国の小学校教育はますます水準の高いものになりました。多様化した社会の中で子供たちが自分に合った道を選択しやすいように教育もより豊富で多様になったと言えます。ですから、それら全てを私たちの頃のように網羅させようとするのではなく、自分

の得意な事、好きな事、やりがいのある事で社会に貢献するという考え方が必要となります。網羅を求めることによってパンクさせてしまうようなことに繋がっては元も子もありません。

さまざまな事を全て完璧にやろうとするのではなく、「優先順位」をつけてみませんか？

元々子供というのは“興味関心の塊”ですから、小さいうちから「あれもやりたい、これもやりたい。」となるのはごく自然の事です。また、「たくさんの事を頑張る」のはこの上なく大切で崇高なことです。しかし、進級や進学する毎に「やらなければならない事」は増え、「求められる質」も高くなっていきます。そうすると「上手に見切りをつける」ことが必要な時訪れます。私たち大人は子供たちが限られた時間のやりくりを自分で取捨選択できるように支援していくことが大切だと思います。子供たち自身が将来への進む道を見つけ、自分で決めることができるよう周囲の大人で手ほどきをしていきましょう。「何が何でもこれだけは絶対に譲れない事」「人並以上にはできるようになりたい事」「そこそこ及第点で構わない事」「嫌いや苦手だけどできる範囲で頑張る事」といった具合に軽重をつけて取り組めれば、心も軽くなるし、やりがいや自信、自己肯定感も高まっていきます。

最後に子供たちにもお願いです。確かに息抜きは必要ですが、大切な“5時間”をスマホやゲームばかりに費やすのは考えものです。お家の人もとても心配になります。

【参考文献 子供の脳をつくる最高の睡眠 千葉伸太郎 著】

6月の主な行事予定

3日(火) 特別日課5時間授業

4日(水) 6年修学旅行1日目

5日(木) 6年修学旅行2日目

5年歯磨き大会

S・C訪問

3年オンライン社会科見学

6日(金) 5月31日の振替休業日

10日(火) 内科検診2年・5-2

11日(水) 除草作業

12日(木) アルミ缶・エコキャップ回収
交通安全教室(1・2・5年生)
クラブ活動

13日(金) アルミ缶・エコキャップ回収

19日(木) 校内硬筆展

2年生町探検

20日(金) 校内硬筆展

21日(土) 秩父地区硬筆展覧会

22日(日) 秩父地区硬筆展覧会

23日(月) 民生委員・児童委員懇談会

25日(水) 第2回PTA本部役員会

26日(木) クラブ活動(1学期最終)

7月上旬予定

6月30日(月)

～6日(日) 学力向上強化週間

7月2日(水) 5年生社会科見学
PTA理事会

7月3日(木) 委員会活動(1学期最終)

7月9日(水) 除草作業



※6月13日(金)～26日(木) 教科書展示会(秩父市歴史文化伝承館)

その他、右のQRコードから本校のホームページをご覧ください。

ご都合がよい時にご覧ください。 [花の木小学校検索](#)



*今月号から「学校だより」を「すぐ～る」でも配信いたします。