



かしの木

第15号

祝 創立150周年

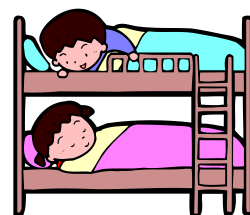
子どもに深く長い眠りを！

日本人は、世界でも睡眠時間が短いと言われています。大人だけでなく、寝足りていない子どもも多いと言われています。よく、推奨される睡眠時間の目安は、9～11時間と言われています。睡眠は、脳と体と心の発育に必要で、子どもは深く、長く寝る必要があります。そのメリットは、以下の通りです。

- ① 学習したことの記憶の定着に必要な脳の「海馬」が大きくなり、勉強したことが定着しやすい状態が高くなる。
- ② 体の成長に必要な成長ホルモンが深い眠りの際に分泌される。日本人はどんどん高身長化しています。男子で170cm以上、女子でも160cm以上といわれていますが、平均身長はますます高くなっていくのではないのでしょうか。
- ③ 心が落ち着いた状態になり、学習効率が高くなる。

良いことづくめではないのでしょうか。
では、睡眠が不足するとどうなるのでしょうか。

- ① 上記の3つが不足しがちになる。
- ② 記憶力や集中力、気力がなくなる。
- ③ 感情の制御が難しくなる。(起こりやすい・イライラする・泣きたくなるなど)
- ④ 甘みに鈍感になり、肥満につながる。



何のメリットもありませんね。でも、時間さえ寝れば良いのか、という問題があります。大切なのは、その「眠りの質（深さ）」です。質の高い睡眠ができるようにする10ヶ条があります。

- 1 早起きして日光を浴びる。
- 2 朝食をちゃんと食べる。
- 3 屋外でしっかり遊ぶ。
- 4 昼寝は短く、午後3時まで。
- 5 夕食は、就寝3時間前までに。
- 6 テレビやゲームは就寝1時間前までに終わる。
- 7 入浴は就寝1～2時間前までに。
- 8 夜は明るいところに行かない。
- 9 寝室は暗くする。
- 10 午後9～10時には寝る。中学生でも、7時間以上必要です。



普段の生活を振り返り、理想の睡眠環境を作ってください。でも、生活習慣を変えるのは、結構大変ですよ。がんばってくださいね。

2学期の学習の様子！

9～10月における教育活動の様子です。掲載が遅くなってしまいました。

○授業参観（9月29日（金））



○教育講演会（9月29日（金））



○防災教室（10月3日（火））



○鑑賞教室（10月10日（火））



○鍵盤ハーモニカ教室（1年生）（10月10日（火））



次号に続きます。ビブリオバトル・琴教室など、まだまだ沢山の行事を行っています。学校ホームページでは、学校通信をカラーで見ることができます。是非、ご覧ください。