



田代小だより

第10号

令和6年2月1日
 児童数142名
 愛川町立田代小学校
 発行責任者 木村信一郎

とあるキャラクターを使った睡眠ゲームアプリのユーザーデータ（7カ国、10万人以上）を使った調査で、日本人の睡眠時間が平均6時間に満たないほど短いという結果が出たというニュースを見ました。ゲームだからな…と思いましたが、気になったので調べてみると、内閣府や厚生労働省でもそれぞれ、働き方や健康について論じる際に睡眠時間を国別で比較していました。いずれも元のデータはOECD（経済協力開発機構）の調査によるもので、2021年版では先進国を中心にした世界33カ国のうち日本はもっとも短く、1日あたり7時間22分でした。対象にした人数や年齢、生活習慣がかなり違う（ゲームアプリをつかうのは普段からスマホやゲームが好きな若めの人で睡眠が短い傾向がありそうとか）でしようが、いずれの結果を見ても日本人の睡眠時間は短めようです。

田代小学校の児童は概ね元気に過ごしていると思いますが、ちょっと登校が遅かったり（冬場の寒さのせい？）午前中から眠そうにしていたりという姿も見られます。睡眠について見直してみても良いかもしれません。昨年12月に厚生労働省の検討会で取りまとめられた「健康づくりのための睡眠ガイド 2023（案）」では「こども」「成人」「高齢者」と年代別に分けて推奨する睡眠時間を設定し、日々の生活で注意すべきことを挙げています（右下の図2）。

「こども版」では発達段階が進むにつれて睡眠、覚醒リズムが劇的に変化し同時に睡眠習慣も変わると、年齢別に1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～12時間の睡眠を推奨しています。また、「こどもは夜更かしや朝寝坊しやすい。気づかないうちに睡眠不足になりやすい」と、保護者、家族などに注意を呼びかけています。睡眠の質に関係する生活習慣での注意点としては起床後から日中にかけて太陽の光を十分浴びることや、朝食をしっかりとること、ゲーム・スマホ利用などのスクリーンタイムを減らして体を動かすことなどが挙げられています。

ちなみに「成人版」では、大人は慢性的な睡眠不足傾向にあると指摘しています。皆さんはいかがでしょうか。睡眠時間が極端に短いと高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患のほか、認知症やうつ病など、さまざまな病気の発症リスクを高めることが近年の研究で分かっているそうです。

子どものいろいろな活動や大人の働き方など、24時間をどのように使って元気に過ごすか、何かを減らして睡眠時間を増やした方がよい人も結構いるのではないのでしょうか。（私も現在、改善を試みています。）

全体の方向性		個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。 	
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。 	
こども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。 	

図2：睡眠の推奨事項一覧

<書初め大会・書き初め展>

1月11日(木)・12日(金)に3～6年生は、体育館で1・2年生は各教室で書き初めを行いました。各学年の課題の文字をしっかりと書くことができました。

また、15日から3日間、各教室前の廊下で書き初め展を実施いたしました。児童はこの期間に他学年の作品も含めて鑑賞しました。

保護者の方々にも多くご来校いただき、ありがとうございました。



<特別講師の合唱指導・食育指導>

1月17日(水)有名な合唱曲の編曲などを手掛ける富澤裕先生を講師としてお迎えし、3～6年生が合唱の指導を受けました。6年生は、卒業式に向かって練習している歌を3～5年生は、今練習している歌を披露して、アドバイスを受けました。子どもたちの歌声が変わっていく様子に驚きました。



23日(火)企業から派遣された講師による食育の教室が実施されました。子どもたちは、簡単なクイズに答えながら、楽しく学びました。

このように時には、ゲストティーチャーをお迎えして教育活動を進めています。

<今後の主な予定>

(2月)

- 2日(金) クラブ活動(3年見学)
PTA全体会
- 6日(火) 学校保健委員会
- 7日(水) あすなる教室
- 8日(木) 5・6年校外学習
- 9日(金) 2年校外学習
- 10日(土) **PTA行事(チャレンジカップ)**
- 11日(日) **建国記念の日**
- 12日(月) **振替休業**
- 13日(火) 長縄大会
- 14日(水) 中学校体験入学(6年)
- 15日(木) 授業参観(1～3年)
- 16日(金) クラブ活動(最終)
- 22日(木) **授業参観・懇談会**
- 23日(金) **天皇誕生日**

<学校内樹木の伐採について>

先日、学校敷地内にある樹木について、専門家である樹木医さんによる点検が実施されました。その結果、緊急性を要しないが、今後危険な樹木が何本か指摘されております。これらについては、近いうちに伐採を考慮しておりますが、保護者及び地域の方にとっても思い入れのある樹木等があればご意見を伺いたいと考えております。なお、伐採予定の樹木についての詳細は、HPにて掲載します。ご意見については、2月末日までに、田代小学校(教頭)あてにご連絡ください。

いちよっこブログ



随時更新中！！