



多摩市立瓜生小学校

瓜生小だより

笑楽幸（小学校）



令和7年度6月号
令和7年6月2日

『寝る子は育つ』

校長 池田 泰章

日頃より、地域の皆様、保護者の皆様には、本校の教育活動に対しまして、温かいご理解とご支援をいただき、誠にありがとうございます。

さて、新年度が始まって2カ月が過ぎようとしていますが、暑さに慣れていないこともあり、子供たちは疲れている様子もうかがえます。疲れを取るには十分な睡眠を取ることが大切ですが、よく寝ることは他にもいいことがたくさんあります。

「寝る子は育つ」と昔からよく言われていますが、脳科学や医学の発達でそのことが実証されています。寝ている間に成長ホルモンが分泌され成長を促すそうです。子供たちの心の成長に大きな影響を与えることが解明されています。夜型生活になり睡眠時間が短くなると、いろいろな障害が起こることが報告されています。その一つとして、脳の興奮性が高くなりキレやすくなるということです。さらに、睡眠障害に陥ると眠りの質が悪くなり、「だるい」「疲れる」「朝起きづらい」という状態が慢性化し、全てのことにやる気がでなくなり生活破綻をきたします。睡眠障害は、免疫力が下がり、アレルギー、喘息、睡眠関連性呼吸障害、頭痛などを引き起こすことが指摘されています。

睡眠不足になると、勉強をやろうとする気力がわかなくなり、頭に入らなくなってしまう。ある調査で、夜10時前に寝ている子の学力が高いという報告がありました。朝起きて、前の日の疲れがすっきり取れている「質の良い睡眠」をとるためには、夜10時前までには寝て十分な睡眠時間をとらなければなりません。さらに、質の良い睡眠（深い眠り）が取れると、寝ている間も脳が働き続け、勉強したことや学んだことを整理・整頓して脳に記憶させる仕事をしてくれます。眠りの質が子供たちの心身に重要な影響を与えます。子供たちが学校に来て、しっかりと勉強ができる、運動ができる、生活ができる、という状態で家から出られるよう、睡眠時間を大切にしたいと思います。



「心」は誰にも見えない。けれど「心遣い」は見える。
「思い」は誰にも見えない。けれど「思いやり」は見える。
あたたかい心も、やさしい思いも、行いによってはじめて見える。
(詩人 宮澤 章二 『行為の意味』より)

子供たちの心身の健やかな成長のために、保護者の皆様、地域の皆様のご支援とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。