



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ヶ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ます。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らなくなり、頭に入らなくなってしまいます。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」をとるためにには、夜10時前まで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て欲しいと思います。

「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ひいたします。