



## 睡眠と健康

校長 枝田 博教

経済協力開発機構が2021年度に調べた「世界中の時間の使い方」調査によると、日本人の睡眠時間は平均7時間22分で、世界中の平均時間8時間28分よりも1時間少ないという結果が出ています。また、学研教育総合研究所(2019年発表)の調査によると小学生の睡眠時間は30年間で30分短くなり、遅寝(夜更かし傾向)・早起きの傾向にあることがわかりました。睡眠時間が少ない場合は、健康上の問題が起きやすいとも言われており、健康上喫緊の課題だと言えます。

ところで、保護者のみなさんご自身の睡眠時間は、平均何時間でしょうか。私は、平均5時間から6時間です。どうしても睡眠時間が短くて健康とは言いがたい状態です。メジャーリーグの大谷選手や将棋八冠の藤井聡太さんは、より多くの睡眠時間をとって心身のリフレッシュをしているとも聞きます。

では、お子さんの睡眠時間は平均何時間でしょうか。ぜひ、一週間調べてみてください。厚生労働書のデータでは、小学生は9時間から12時間が目安だと提示されています。もし、睡眠時間が不足していた場合は、成長の遅れや食欲不振・注意力や集中力の低下・眠気・疲労感がおき、イライラや多動・衝動行為が多くみられるそうです。また、睡眠不足が続くと肥満や生活習慣病(糖尿病、高血圧)、うつなどの発症率も高くなるようです。さらに、睡眠時間と学力の関係も指摘されています。

それでは、厚生労働省が今年度出した「健康づくりのための睡眠指針の改定案」から睡眠不足の改善策について述べます。

- ① 小学生は、9～12時間の睡眠が必要なことを知る。
- ② 夜更かしをしない。(決まった時間に寝る)
- ③ 朝寝坊をしない。(決まった時間に起きる)
- ④ 起きてから日中まで、太陽の光を浴びる。
- ⑤ 朝食をしっかりとる。
- ⑥ スクリーンタイム(スマホやゲーム機器等の使用時間)を減らし、体を動かす。
- ⑦ 寝るときは、デジタル機器の使用を控える。等が推奨されています。

今回の学校だよりは、睡眠に関する資料を基に作成しました。ただし、睡眠により休養が取れた感がない場合は、睡眠障害が疑われます。早期に受診してください。規則正しい生活と睡眠を優先したライフスタイルを心がけ、しっかり睡眠時間を確保して、大人も子どもも健康な身体を維持していきましょう。

## 「サービスエリア」さん来校

町文化祭にあわせて、本校卒業生の大山さんが所属している漫才コンビ「サービスエリア」さんが来校して、巧みな話芸を披露してくださいました。

子どもたちは、最初は不安そうな表情をしていましたが、二人の話が始まると一気に会場全体が盛り上がりました。話の中では「学校あるあるネタ」があり、池に落ちたことがあるとか校長先生の話は長い(事実とは違いますが)、遠足のバナナはおやつですか などのおもしろいネタがたくさんあり、大爆笑でした。色紙もいただいたので、来校時はぜひご覧ください。



## 集団宿泊学習(5年生)



11月8日(水)から、5年生41名が国立大隅青少年自然の家に1泊2日の日程で行きました。

天気にも恵まれ、万滝ハイキンや革細工づくり、野外炊飯等が計画通りに実施できました。山登りで疲れ切った子どもたちも、下山後は満足した表情になりました。みんなで作ったカレーは、とても美味しかったようです。

帰校式では、代表のTさんが5年生としての今後の目標を堂々と発表してくれました。これからの活躍が楽しみです。

## 修学旅行(6年生)

11月14日(火)から、6年生30名が、熊本県に1泊2日の日程で修学旅行に行きました。こちら、天気にも恵まれて、熊本城やグリーンランドで楽しい時間を過ごすことができました。



2日間で、すごいと思ったことが3つあります。1つ目は、ホテルでくまモンに会えたこと。2つ目は、ホテルの温泉がぬるぬるしていて石けんが取れていないと勘違いするほどだったこと。3つ目が、6年生みんながいろいろな活動を自分たちで企画して運営できたことです。さすが、6年生だと思いました。

これから、卒業に向かう6年生の皆さん、みんなならどんなことがあっても乗り越えることができます。先生達も応援し続けます。保護者の皆様のご支援もお願いいたします。

## 「人権標語」紹介 第6弾

今回の作者は、4年生の【宮地 悠太】さんです。  
**ありがとう えがおがふえる まほうの言葉**  
ともだちのえがおがみれたら、うれしいですね。

## 【入賞おめでとう!】

○第74回鹿児島県国語作品展鹿屋市審査会)

特選・・・5年 山口 泰嗣 6年 永吉 朔  
6年 原園 わかな 6年 牧原 杏奈

○南日本書道会長賞

2年 堀内 奏士朗

○地域が育む「かごしまの教育」県民週間ポスター原画・標語【標語の部】入選

4年 石橋 遼

## 12月～1月中旬の主な行事予定

- 12月 1日(金) ほたる号 PTA交通安全キャンペーン
- 12月 2日(土) 市人権問題講演会(参加者募集中)
- 12月 3日(日) 串良地区駅伝大会
- 12月 4日(月) ～9日(土) 校内人権週間
- 12月 5日(火) 人権集会・人権の花閉会式  
PTA常任委員会
- 12月 6日(水) はっぴいグループ祭り
- 12月 9日(土) 土曜授業日 PTA交通安全の日  
校内持久走大会
- 12月11日(月) ～15日(金) 家庭学習チャレンジ週間
- 12月12日(火) 学級PTA 家庭教育学級(アロマ教室)  
※持久走大会予備日
- 12月13日(水) 第2回串良町学校保健会理事会
- 12月14日(木) ハートの日 スクールカウンセラー来校
- 12月15日(金) 串良町学校保健会講演会
- 12月18日(月) ～22日(金) 愛校清掃週間
- 12月22日(金) 第2学期終業式 大掃除
- 1月 9日(火) 第3学期始業式  
いじめ問題を考える週間(～13日)
- 1月11日(木) ほたる号来校
- 1月13日(土) 土曜授業日 PTA交通安全の日
- 1月16日(火) ～17日(木)  
鹿児島学習定着度調査(5年生)
- 1月18日(木) 椋鳩十についての講演会(3年以上)
- 1月20日(土) 子ども会大会