



南郷

札幌市立南郷小学校 学校だより 第8号
令和7年10月31日

【学校電話】011-861-9305

【学校ホームページ】

<https://www.nango-e.sapporo-c.ed.jp/>

「土曜日だけは『8時だよ全員集合!』を見せてもらっていた」 ～子どもの睡眠時間の確保のために～

校長 関根 治彦

先日、先生方と職員室で雑談をしているとき、子どもたちの睡眠の話となりました。「朝、眠そうにしている子がいる。」「ボーッとしている子がいる。」「具合が悪いと言って保健室に来て布団に入るなり、いびきをかいて寝ていた。」そんな話の中での、昔を思い出しての上記の私の話でした。子ども頃は平日は午後8時には布団に入り、土曜日だけは午後9時まで延長してもらっていたのです。その話の中で10年程前、仕事帰りに大型書店に寄ってみると、23時を過ぎているのに、小さな子どもたちが走り回っていたことを思い出しました。時代と共に、家庭の生活リズムが変わってきているんだということが実感させられます。

ただ一方で、時代と共に変わらないのが、子どもたちの脳や体の仕組みです。脳は、眠っている間に日中の経験や学びを整理し、記憶として定着させます。また、成長ホルモンは主に深い睡眠中に分泌されます。したがって、体の発育や脳の発達における睡眠時間の重要性は、年齢が低いほど高いと言えます。つまり、十分な睡眠時間とは、子どもたちにとっては「明日への準備時間」であり、「未来の自分を作る時間」なのです。小学生に必要な睡眠時間は9～12時間といわれています。お子さんはどのくらいの睡眠時間をとれているでしょうか？

「子どもの生活のリズムを整えてください。」「子どもの睡眠時間を確保してください」というのは簡単です。私自身の経験でもありますが、仕事の関係で、どうしても、夕食等が遅くなってしまうなど様々な事情があるのも事実です。生活そのものを変える事は難しいのです。ただ、それを「仕方がないこと」とそのままを受け入れるのではなく、「子どもたちの睡眠時間を確保するためにできることは何だろう。」と考えていただくことで、いろいろなことが変わってくると思います。

そのヒントの一つは、寝坊している子や朝、ボーッとしている子に前夜の話聞いてみると「ゲームをしていた。」「動画を見ていた。」などの答えが多いという事実です。スマホやゲームの約束をきちんとしただくこと、きちんと守らせること。私自身、息子たちとスマホやゲームの約束で戦ってきた経験からとても大変なことは分かります。「お父さんは何も分かっていない。」「ぼくの気持ちなんて考えていない。」などいろいろ泣かれました。本当につらかったです。今はきっと分かってくれていると自分を慰めています。

脳(精神)が体を支配することはよく知られていますが、体も脳(精神)を支配するのです。睡眠不足は授業での重要な説明を聞き逃させ、ノートの空白を生み、学んだ知識の定着を妨げます。これは「やる気がない」のではなく、「脳の機能が十分に働いていない」状態なのです。今の学習は「考えること」が中心です。そのため子どもたちが力を発揮できるように、「考える学習」は朝を外す傾向があります。そうすると、計算や漢字の習熟を要する学習については、1時間目に行っている事が多いという実態があります。したがって、遅刻をしたり、朝集中して学習に参加できなかったりする子は習熟が不十分となり、考える学習も苦しくなっていくのです。「あと少しだけ」「もう少しだけ」という誘惑(夜間のメディア利用など)によって奪われている数十分の睡眠が、結果として日中の活動の質を大きく下げています。子どもが力を十分に発揮できるようにしたいものです。

保護者の皆様とは、共に手を携え、子どもたちの「未来の自分を作る時間」を確保し、将来にわたって「笑顔」を育んでいきたいと思っております。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。