



練馬区立関町北小学校スクールカウンセラー 曾我部 和広

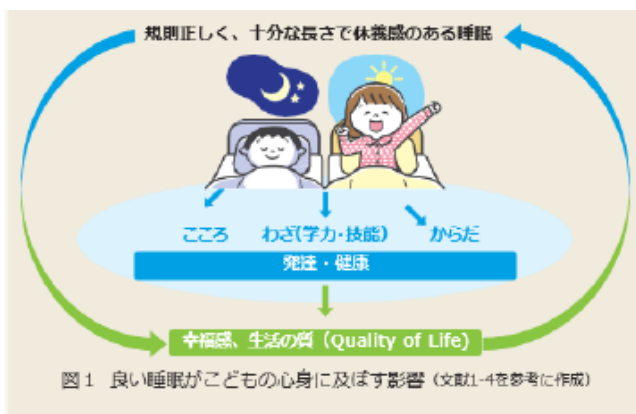
睡眠障害が増えています

子供たちの睡眠障害が増えています。ゲームのやり過ぎ、動画の見過ぎ、塾の宿題の多さなどにより、寝る時刻が遅くなり、その結果朝起きられなくなり、場合によっては不登校になるケースもあります。

以下「厚生労働省けんこうづくりのための睡眠ガイド 2023(案)」から引用

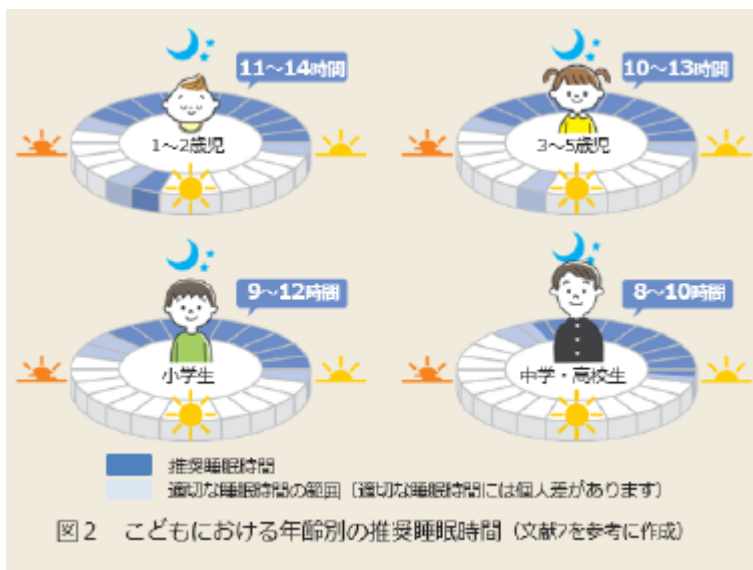
睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク

・睡眠には、心身の休養と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、幸福感や生活の質（QOL）が低下することが報告されています。（図1）



こどもの睡眠時間の目安

・米国睡眠医学会は、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8～10時間の睡眠時間の確保を推奨しています。これは主要な睡眠研究者が各成長期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったものであり、多くの国で参考にされています。（図2）



睡眠時間と睡眠のリズムを整えることは、健康な生活を送る上では非常に重要なことです。勉強することも大切ですが、睡眠時間を削ってまでやることは本末転倒です。小学生に必要な睡眠時間を確保するためには、夜の9時、遅くとも10時までには寝るようにしましょう。どうしても行うべきことがある時には、夜多くまで起きてやるのではなく、朝早く起きてすることが脳や体のためにも有効です。

具体的に詳しくお知りになりたい方は、スクールカウンセラーにご相談ください。

教育相談の申し込み方法

直接またはお電話で、副校長・担任・養護教諭・スクールカウンセラーにお申込み下さい。

関町北小学校 電話：03-3920-1027

相談枠：①9:35 ②10:40 ③11:30 ④13:40 ⑤14:30 ⑥15:30 ⑦16:30

1回45分が基本です。枠外は、ご相談ください。勤務時間：9:30～18:00

2月・3月の出勤予定日

2月6日(火), 16日(金) 3月8日(金), 15日(金), 22日(金)