



学校だより

平成29年 5月31日
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子

HP <http://www.tagara2-e.nerima-kyo.ed.jp> e-mail info@tagara2-e.nerima-kyo.ed.jp

教育目標:元気な子ども・考える子ども・思いやる子ども

No.471

早起きは三文の得

校長 谷田 弘子

紫陽花の花びらが少しずつ色づき、梅雨の季節が近づいていることが分かります。春から夏へと季節が進みます。5月22日から25日まで、6年生と一緒に「下田移動教室」に行ってきました。さすが最高学年、2回目の移動教室だったので各グループがまとまり、最後まで協力することができました。きっと6年生みんなのすばらしい思い出となることでしょう。3泊4日に学んださまざまな体験や経験をこれからの小学校生活に生かしてほしいと思います。

さて、「朝、元気がない」「午前中ボーッとしている」「朝からあくびをしている」、月曜日には、こんな子供たちの姿が見られるという声が時折先生方から聞かれます。

ある調査の結果によると、今と30年前の小中学生の平日の起床時刻は、ほとんど変わらないのに対して、就寝時刻は今の方が50分も遅くなっているそうです。

また、もう一つ興味深い変化は、休日の起床時刻です。30年前に比べ、休日の起床時刻は小学生で80分、中学生では2時間以上遅くなっています。このような起床時刻の遅れは、医学的な観点から見ると、体内リズムが乱れ平日の起床をつらいものにさせるそうです。しかも、完全学校週五日制が導入されて休日が増えたために、宵っ張りの朝寝坊が二日や三日も続くことがあります。このことは、体内リズムの乱れにますます拍車をかけてしまいました。

電車通勤をしている人は、座席で居眠りする大人や若者の姿をよく目にします。特に前日の睡眠時間が不足しているときは、座った途端に睡魔に襲われることも多いのではないのでしょうか。

小中学生でも、昼間「眠い」「横になって休みたい」と訴える児童生徒が増加しているという都教育委員会の調査結果があります。睡眠時間が不足している児童生徒が増えているとも言えます。

また、不適切な睡眠習慣は、気力の減退、イライラ、意欲の低下などにつながります。つまり、睡眠時間の不足や休日の超朝寝坊は、子供たちの心身の状態に大きな影響を与えるといえるでしょう。

しかし、現代人の生活スタイルは、どんどん夜型に変化しています。大人はもちろんですが、夜の9時過ぎに塾帰りの子供たちが駅に向かう姿を見ると、夜型の生活変化は子供たちにも確実に広がっています。環境の変化やさまざまな家庭状況があり、子供たちの就寝の遅れを避けることができないこともあるかも知れません。でも、睡眠の不充足状態は子供たちの学習や身体に大きな影響を与えることを、私たち大人が真剣に考えなくてはならない時期にきていると思います。

「早起きは三文の得」は名言です。こう言われるには五つの理由があります。

- 早起きは、自律神経を整えるのに良い。
- 早朝の水分補給で体調が良くなる。
- 基礎代謝が上がり健康になる。
- 時間に余裕をもつことで、心に余裕ができる。
- 早起きで記憶力がアップする。

起床時刻は、夜の過ごし方次第です。週の始まりである月曜日の朝にはつらつとした日が迎えられるように週末の夜の過ごし方を考えていくことが重要だと思います。