



## ちゃんと眠ろう プロジェクト

養護教諭 高橋 真理子

本校では、昨年度まで「心の健康」というテーマでの保健指導学習が積み重ねられており、そのため子どもたちから、明るく、元気で、友達思い、何事にも一生懸命取り組むという素敵な姿をたくさん見ることができのだなと思っておりました。その大切な「心の健康」を今後も保ってほしいと願い、今年度の保健指導では、「心の健康」の基盤となる「体の健康」を考えたテーマを設定させて頂きました。1年生「カゼ予防」2年生「元気になる朝ごはん」3年生「歯・口腔の健康」4年生「目の健康」5年生「睡眠」6年生「がん予防」です。

この中の一つ、5年生が学習した「睡眠」について、先日12月の全校朝会で子どもたちにお話をさせていただきました。はじめに「一番寝不足な国はどこ？」というクイズを子どもたちに考えてもらいました。2021年のOECD（経済協力開発機構）の調査によると、その当時の加盟国33ヶ国中ワースト1位が日本で、平均睡眠時間が7時間22分、33ヶ国全体の平均睡眠時間は8時間28分ということで、日本はこれよりも1時間以上も短いという結果でした。この日本の大人の夜型化は、子どもたちの睡眠にも影響を与えていて、国別に比較した論文でも、日本の幼児の睡眠時間が最も短いということが分かっています。

全校朝会では、以下のことについても子どもたちへ伝えております。

- 睡眠時間は、大人で7～8時間、小学生で9～12時間必要。
- ちゃんと眠れている？チェック（布団に入ってすぐ眠れる。夜中目が覚めない。朝スッキリ起きられる。）
- ちゃんと眠ることで『カゼをひかない』『頭がよく働く』『ケガをしない』『気持ちが明るくなる』
- ちゃんと眠ろうプロジェクトのメンバーとしてどれか一つでも取り組んでみましょう。

朝の目覚めスイッチ：同じ時間に起きる。カーテンを開けて朝日を浴びる。朝ご飯を食べる。

昼の元気スイッチ：太陽の光の下で体を動かして遊ぶ。陽の光が入る部屋で一生懸命勉強をする。

夜のちゃんと眠ろうスイッチ：電源OFF（寝る数時間前にテレビ、ゲーム、タブレットなど。

寝る時の部屋の電気。）

令和5年度に学校を30日以上休んだ児童生徒数はおおよそ34万6千人と過去最多で、11年間増加傾向であることが文部科学省より報告されています。また、厚生労働省の人口動態統計によると自ら命を絶つ14歳以下の子どもの数も年々増加傾向を示しています。このような子どもたちの「心の健康」を崩してしまう背景の一つとして、慢性的な睡眠不足が考えられています。世界の国々と比較しても日本の子どもたちの睡眠時間は短く、質も低下しているということは大きな問題です。

まずは大人が睡眠を大切に作る姿勢を子どもたちに見せること、そしてお家の方々が健康でいらっしやることが子どもたちの健康にも大きく良い影響を与えていくことと思います。お家の方々にもぜひ、できる範囲で、ちゃんと眠ろうプロジェクトのメンバーとなっただけき、子どもたちとともに良い睡眠をとって、健康に毎日をお過ごしいただけますように願っております。

| 2月の行事予定 |   |                     |
|---------|---|---------------------|
| 1       | 土 |                     |
| 2       | 日 |                     |
| 3       | 月 | 全校朝会 あいさつ週間(～2/7)   |
| 4       | 火 | スクールゾーン実行委員会 ALT    |
| 5       | 水 | ALT                 |
| 6       | 木 | 入学説明会・一日入学          |
| 7       | 金 | 評価研修日(4時間授業) 資源回収日  |
| 8       | 土 |                     |
| 9       | 日 |                     |
| 10      | 月 | 委員会12               |
| 11      | 火 | 建国記念の日              |
| 12      | 水 | スキー学習(5,6年)         |
| 13      | 木 | ALT                 |
| 14      | 金 |                     |
| 15      | 土 |                     |
| 16      | 日 |                     |
| 17      | 月 |                     |
| 18      | 火 | ALT                 |
| 19      | 水 | ALT                 |
| 20      | 木 |                     |
| 21      | 金 | 6年生を送る会             |
| 22      | 土 |                     |
| 23      | 日 | 天皇誕生日               |
| 24      | 月 | 振替休日                |
| 25      | 火 | ALT スキー学習(3,4年,つばさ) |
| 26      | 水 | いじめ防止対策委員会 ALT      |
| 27      | 木 |                     |
| 28      | 金 |                     |

スキーの持ち出し・持ち帰りは、平日のみ(8:15～16:30)となります。土日・祝日は出し入れすることができませんのでご了承ください。

#### 【スキー置き場】

1,2,3,6年生,つばさ…1階廊下  
4年生…1階体育館への渡り廊下  
5年生…体育館ステージ

## 入学説明会・一日入学

来年度、入学するお子さんを対象にした入学説明会・一日入学を行います。そのため、2～3年生(つばさ学級の2～3年生も含まれます。)は、4時間授業で給食を食べて下校します。13:00 下校となりますので、ご了承ください。

## 雪かきちょボラ・雪あそびチャレンジ

12月に配付した「雪かきちょボラ・雪遊びチャレンジ」の取組は2月16日までとなっています。今年は雪が多く、まだまだ挑戦できそうです。学校でも、スキー学習、冬のグラウンド遊びなど雪を親しむ活動を行っています。



## 冬の安全及びグラウンド使用について

- ▶放課後は、危険な行為を避け、安全に十分注意して遊ぶ。
- ▶安全のため、帽子・手袋は必ず着用して遊ぶ。
- ▶道路わきの雪山には絶対に登らない。
- ▶路面が滑りやすくなっているので、安全を確認しながら歩くこと。
- ▶帰宅時刻を守る。  
(1月、2月⇒午後4時30分とはなっていますが、暗くなる前に帰る約束です。)

以上、学校で指導しておりますので、ご家庭でもよろしくお願いいたします。

## スキー学習(サッポロティネ) 2/12(水)…5・6年生 2/25(火)…3・4年生・つばさ

### 【1日の流れ】

8:00 - 8:15 児童登校 ※通常より早い登校  
8:35 - 8:45 学校出発  
9:20 - 9:30 スキー場到着予定  
13:25 - 13:35 スキー場出発  
14:10 - 14:20 学校到着 下校

【持ち物】スキー用具・帽子・手袋・昼食・水筒・おしぼり・ゴミ袋・ハンカチ・ちり紙  
(必要に応じて: ゴーグル、替えの手袋・汗取りタオル・酔い止め・マスク等)

★中止の場合…昼食持参の上、通常授業。

(前日に学習用具を学校に置いて帰るので中止連絡は行いません。当日実施できない場合は延期または中止とります。)