



志を立てよ！

トップを目指せ！

麻生学園小学校 学校通信

至心

令和4年度
第6号【10月】

寝る子は育つ!? 子どもに大切な「睡眠習慣」

総務部長 笹渕隆志

みなさんは、十分な睡眠をとることができていますか。睡眠は、どんな人にとっても大切な生活習慣ですし、成長期の子供達にとっては特に重要です。

朝起きられずぐずぐずしている、夜なかなか寝ない、食が細い、朝食欲がない、便秘をしてしまう、体調を崩しやすい、すぐにキレてしまう、勉強ができない、心が折れてしまうなど、子育て中に起こる多種多様な子供の困ったことは、睡眠の量や質の問題と関連していることが科学的にも証明されています。

つい声を荒げて不必要に叱ってしまったり、悩んでしまったりするときには、お子さんの行動を観察しながら「睡眠習慣」を見直してみませんか。

子どもにとって睡眠が大切である理由の一つが、睡眠中に分泌される「成長ホルモン」です。しっかり分泌させるためには深く熟睡しなければなりません。寝ている間は、レム睡眠とノンレム睡眠とを繰り返しますが、成長ホルモンは深く眠ったときに訪れるノンレム睡眠時に分泌されています。「レム睡眠」の時に脳は昼間に勉強した内容を整理し、記憶として脳に定着させる重要な働きをされています。

また、脳を育てるうえでも睡眠は大変重要です。

脳は生まれてから約18年かけて順次機能が獲得されて高度に発達していき、その発達順序は必ず決まっています。つまり、「睡眠が子どもの脳を育てる」のです。

成田奈緒子小児科医によると、脳の働きと違い、育て方は次のようになっているそうです。

1. 「からだの脳」(0~5歳に育つ)

脳幹、間脳、小脳など脳の芯にあたる部分で、起きる、寝る、食べる、体を動かす、感情をつくるなど、生きるために最低限必要な機能をつかさどる
※大人は、意識して五感からの刺激を与えることが大切

2. 「おりこうさん脳」(1~18歳に発達：小中学校の学習でつくられる)

大脳新皮質の部分で、言語や学習の機能をつかさどり、言葉を獲得したり、細かい体の動きを発達させたり、知識をため込んだりする働きをしている
※学習という刺激を与えることで知識、経験、記憶をどんどん増やしていくことが大切

3. 「こころの脳」(10歳以降に初めて育つ)

「からだの脳」から伸びて前頭葉につながる神経回路の部分で、「おりこうさん脳」に蓄えられた知識、情報をもとに、与えられた課題を適切に思考・判断する機能をつかさどっている

※特に、セロトニン神経回路を発達させるために、バランスの良い食事、分泌の多い朝の時間に体を動かす、十分な睡眠をとる、不安がない生活を送ることが大切

(うらに続く)

お知らせ

★中学校説明会

○西南学院中学校説明会

10月5日(水) 13:55~ 多目的ホールにて

★公開授業(授業参観) 10月8日(土)

9:20~10:05 1~3年 公開授業

10:15~11:00 4~6年 公開授業

※懇談会はありません。 ランチなし 11:15下校

※スクールバスは全方面11:30発です。

★運動会 10月23日(日) 9:30~11:50

今年度もコロナ禍の中、昼食なしで、午前中の開催です。

10月24日(月) 振替休日

※雨天の場合、10月24日(月)は通常授業

運動会は10月30日(日)に延期、31日(月)が振替休日

※雨天延期の時は、6:10までにホームページにてお知らせ

※運動会当日のスクールバス

登校は通常運行です。

下校の運行はありませんのでご注意ください。

10月		行事予定	11月		行事予定
1	土	始業式、ランチなし 11:30 下校	1	火	明治出前授業 3,4年
2	日		2	水	全校遠足
3	月		3	木	文化の日
4	火	実力テスト 6年	4	金	
5	水	西南学院中学校説明会	5	土	休日
6	木		6	日	本校入学試験
7	金	大掃除	7	月	委員会活動、入試相談週間 6年
8	土	公開授業	8	火	
9	日		9	水	
10	月	スポーツの日	10	木	
11	火	委員会活動、お弁当の日	11	金	
12	水		12	土	
13	木		13	日	
14	金		14	月	
15	土	クラブ活動	15	火	お弁当の日
16	日		16	水	
17	月		17	木	
18	火		18	金	
19	水		19	土	入学体験会
20	木		20	日	
21	金		21	月	
22	土	運動会準備、ランチなし 11:30 下校	22	火	
23	日	運動会	23	水	勤労感謝の日
24	月	振替休日	24	木	
25	火		25	金	
26	水		26	土	クラブ活動
27	木	実力テスト 1~5年	27	日	
28	金		28	月	
29	土	入学体験会	29	火	
30	日	運動会予備日	30	水	
31	月		-	-	-

おもいア

番外編 卒業生メッセージ



2年生草取り大作戦!



5年生算数授業の様子



児童集会(ゲーム集会)

9月配信→「放送朝会・転入生自己紹介」「学校説明会(早稲田佐賀、福大太田、東明館)」「初めての知のオリンピック(1年生)」「夏休み作品展」「2年生草取り大作戦!」「番外編ある卒業生からのメッセージ」「5年生算数授業の様子」「避難訓練(地震)」「児童集会(ゲーム集会)」「知のオリンピック、夏休み作品展結果発表&表彰式」「1学期終業式」

まだ視聴されていない方は HPへGo(^^)



(つづき)

「こころの脳」は「おりこうさん脳」に知識や経験、記憶が十分蓄積されてから、最終的にそれらを前頭葉で統合していくことで発達していきます。「刺激」によって育つ脳、適切な時期に適切な刺激を与えることが重要です。そして、脳には可塑性があり、いつからでも、何歳からでも神経回路はつくり直せるというのは嬉しいものです。

子どもの睡眠時間は、学力と密接に結びついています。

本校の児童の中には、学校が終わった後、塾や習い事に通い、塾での勉強に学校の宿題もこなし、就寝時間が遅くなっている子ども達もいるようですが、限られた時間の中で十分な学習時間と睡眠時間を確保すること、そのために、常に時間を意識した行動を心がけることが大切です。小学生の理想の睡眠時間は、だいたい8～10時間とされています。睡眠時間を削って勉強に充てても身につかなければ意味がありません。学習の効果を高めるためには、十分な睡眠が欠かせないので、長時間机に向かうことにこだわるのではなく、短時間で密度の濃いものにできるように「量より質」の学習を重ねていくようにしましょう。また、しっかり眠って、疲れがとれた朝に勉強する「朝型学習」に切り替える方法もよいでしょう。

最後に、子どもに良質な睡眠を取らせるためにできることとして、次の4つを提案します。

- ① 寝る前にゲームやスマートフォンを見ない
- ② 寝る1～2時間前にお風呂に入る
- ③ 入眠儀式をする（これをしたら寝る）
- ④ 早起きを徹底させる（休日の朝も寝坊しないように）

良質な睡眠を取ることが成長ホルモンの分泌を促し、健全な成長にも繋がっています。「寝る子は育つ」という諺がありますが、医学的にも科学的にも証明されており、単なる俗説ではないようです。親の「声かけ」でお子さんの睡眠生活の習慣化を後押ししていきましょう。