



くすのき

学校のシンボル
くすの木

令和7年6月30日

さいたま市立土合小学校

快眠のすすめ

校長 白倉 秀樹

1学期も、いよいよ残りわずかとなりました。暑い日々が続いておりますが、子どもたちが元気に学校で過ごす姿を見ていると、私まで元気になる気がいたします。7月は1学期の学習や学校生活のまとめの月です。1学期間を振り返り、子どもたちが自分の成長と今後取り組まなければならない課題について実感できるよう指導や支援を進めているところです。また、6月には個人面談を実施し、短時間の面談のなか保護者の皆様の御協力のおかげで今後の教育活動が有意義となるお話を伺うことができました。御協力感謝いたします。

先日、校外学習に参加しているときに、ある子どもから「校長先生は、どうしてそんなに大きくなったのですか。」と聞かれました。私は一言「睡眠」と答えました。睡眠の大切さについては皆様もすでにご存じのことも多いかと思いますが、夏休みも近い時期なので今月は睡眠について少し触れていきたいと思います。

先日、日本睡眠学会の千葉伸太郎先生の講演に参加しましたが、日本の子どもたちの睡眠時間は世界一少ないということでした。これは大人にも言えることだそうです。睡眠不足の影響は仕事や勉強の効率や長生きの効果、免疫力などに顕著にみられ、これらに関連する研究や文献は数多く存在します。また、睡眠時間と食欲の関係もデータが存在し、睡眠時間が短いと食欲が増えることもわかっています。つまり、肥満につながることや生活習慣病のリスクが高まることにもつながります。

そして、前段でも触れました睡眠と成長ホルモンの分泌についてはすでに多くの研究で示されているとおり、密接な関係があります。千葉先生は睡眠時間も大切だが睡眠の質も重要であると指摘されていました。睡眠時間が確保されていても、睡眠の質が低い状態が続くと「隠れ睡眠不足」になってしまうとお話しされていました。また、講演の中で興味深かったのが、夜暗くなるから眠くなり朝明るくなるから起きるという外的要因で睡眠が行われているのではなく、「体内時計」による内的要因が睡眠に大きく関わっていることでした。外の暗さによって体内時計が反応し眠くなり、朝の明るさによって体内時計が反応し目覚めるわけですので、夜遅くにテレビやゲーム機、スマホによるブルーライトの影響で体内時計が機能しなくなり眠くならない状況が起きるというわけです。

子どもたちの体内時計の設定は、大人の生活によって変わり、近くにいる大人の体内時計の設定があっていなければ変わることができないと結論付けていました。睡眠については子どもの自主性に委ねるものではありません。夏休みの間に様々なイベント等があるかと思いますが、睡眠の改善について取り組むこともよろしいかと思います。

1学期間大きな事故もなく、予定していた教育課程を実践することができました。改めて御理解御協力いただいた保護者の皆様、地域の皆様に感謝申し上げます。2学期に子どもたちと笑顔で会えることを楽しみにしております。