鴨川小学校だより

令和６年５月２２日第７号（保護者の皆様へ）

よい睡眠で体も心も健康に過ごそう

保健室前に「睡眠」に関することが掲示されています。次のような内容です。

◎世界で一番寝不足なのは！？　世界睡眠時間ランキング

１位　南アフリカ・９時間１３分　　２位　中国・９時間０２分

３位　アメリカ・８時間５１分　　最下位　日本・７時間２２分

睡眠時間ランキングでは、世界の国の中で日本は最下位。睡眠時間が一番短い国なのです。

小学生は、９～１２時間くらい睡眠をとるようにすすめられています。みなさんは昨夜、何時間眠りましたか？

◎よく睡眠がとれた人

日中、元気に過ごせる。心も体も元気いっぱい。

脳の疲れがとれて勉強がはかどる。記憶も整理されて勉強内容をよく覚えている。

病気にかかりにくく健康。体の疲れもとれている。

成長ホルモンがしっかり出る。

◎睡眠不足の人

日中に眠たくなってしまう。気持ちにムラが出やすい。

脳が疲れていて、うまく働かない。勉強に集中できない。

体調が悪くなりやすい。病気にかかりやすい。

成長ホルモンが出にくい。

◎よい睡眠のために今日からできること

朝、太陽の光をたっぷり浴びる。

寝る前はゲームやテレビは OFF。

朝ごはんを食べる。

昼間に運動する。

お風呂に入ってリラックスする。

以上です。もっている力を最大限に発揮するためにも、睡眠時間や睡眠の質は大切だと言われています。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、規則正しい生活を心がけ、毎日の睡眠はおおむね１０時間で、いつ寝るかの準備を数日前から計画しているそうです。

子どもたちが睡眠を大切にしていくことは、学校生活で大きな力を発揮し、大きく成長することにつながっていきます。子どもたちの健やかな成長のため、ご理解とご協力をよろしくお願いします。　　（校長　福井　明）