



『鉄(てっとう)塔』

令和7年7月1日(火)発行

川口市立上青木小学校



【児童数671名 学級数27(通常学級22・なかよし学級5)】

『寝る子は育つ』 ～将来にもつながるよい眠りを～

校長 佐々木 小百合

梅雨とは思えない暑さが続いたり、どしゃ降りの雨で校庭が瞬く間に池のような水たまりになってしまったりと、体には厳しい天候が続いた6月下旬でした。7月に入り、ますます暑さが厳しくなりそうです。夏バテ防止には、しっかり食事をして栄養(水分・塩分も含む)をとることや休養すること、睡眠を十分とること等が大事とされています。

その中の睡眠について、校長対象の会議で、太田睡眠科学センター所長の千葉伸太郎氏の講演を聴く機会がありました。経済協力開発機構(OECD)加盟33か国で行った調査によると、日本人の平均睡眠時間は、7時間22分でこの中では世界一短いそうです。調査対象国全体の平均は、1時間以上も多い8時間28分でした。日本は子供の睡眠も世界一少ないそうです。睡眠は人それぞれですが、千葉氏の講演の中で、「睡眠負債」(日々の睡眠不足が積み重なり悪影響を及ぼす恐れのある状態)の話がありました。

例えば、睡眠不足になるとパフォーマンスが低下し、反応も遅くなってミスや事故が増え経済損失にもつながること、研修医の毎日の平均睡眠時間が5時間未満だった場合、通常時よりもミスが1.7倍になったこと、睡眠時間が7時間未満では8時間以上に比較して風邪のリスクが2.9倍にもなること(抵抗力の低下?)などを示してくださり、具体的な悪影響が分かりました。子供に与える影響についても話がありました。

▲睡眠時間が短いと、成長ホルモン分泌が抑制され、肥満傾向も高くなっていく

▲睡眠時間が短いと、運動能力も低い結果が出る傾向がある

▲就寝時刻が遅くなるにつれ、学力が低下していく傾向がある

▲睡眠不足が続くと、感情が安定しなくなり、不安、緊張、混乱が強くなる(イライラする、キレる)

子供の Sleep Health は重要で、心身の成長や学業成績にも影響するとのこと。

厚生労働省では、小学生は9～12時間の睡眠、中学生・高校生は8～10時間の睡眠を奨励しています。朝7時起床とすると、夜9時に入眠して10時間です。お子さんの現状はいかがでしょうか?なかなか理想通りにはいかない事情もありますが、睡眠の「質」を考えていくことも大切です。スムーズな入眠のためにルーティンを確立することもよい方法だそうです。

○夜ご飯は、寝る2時間前までに終え、お風呂は寝る1時間前までに入る(温めのお湯に15分くらい入ると効果的)

○寝る前に PC やゲーム等のブルーライトを浴びない(→メラトニンを減少させてしまう)

○早く電気を消す ○朝食をしっかり摂る ○適度な運動をする

○日中太陽光を浴びる(→睡眠を促すメラトニンを多く分泌できるようになる)

睡眠は、子供の脳の発達や情緒の安定に影響し、また、睡眠中に分泌される成長ホルモンは、免疫力を高める・筋肉を増やす・骨を形成する等成長に大きく関係しています。

アスリート達も睡眠を大事にしている人が多いですね。メジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手は毎日10時間の睡眠と2時間の昼寝をしているそうです。まさに『寝る子は育つ』です。

令和7年度 7月行事・下校時刻予定

川口市立上青木小学校

日	曜	行事予定	日課	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	B日課（清掃有）	B	14:20		15:10			
2	水	B日課（昼休有）1年ハーモニカ教室 3、5年・なかよし授業参観・懇談会	B	14:20	15:10	14:20	15:10	14:20	15:10
3	木	B日課（清掃有）なかよし合同プラネタリウム見学 委員会④	B	14:20				15:20	
4	金	B日課（昼休有） 2.6年授業参観、懇談会	B	14:20			15:10		14:20
5	土								
6	日								
7	月	短縮授業期間～7/15 1・2年…4時間授業・給食清掃後下校 3～6年…5時間授業後下校	B	13:30		14:20			
8	火	2年トウモロコシ皮むき体験 10:00 PTA一斉登校協議会	A	13:40		14:45			
9	水		B	13:30		14:20			
10	木	3年読み聞かせ	A	13:40		14:45			
11	金		A	13:40		14:45			
12	土								
13	日								
14	月	ALT 1学期最終	B	13:30		14:20			
15	火		A	13:40		14:45			
16	水	B日課 4時間授業・給食清掃後下校 1学期給食最終日	B	13:30					
17	木	B日課 4時間	B	12:25					
18	金	B日課 3時間 1学期終業式	B	11:35					

令和7年度 8月行事・下校時刻予定

日	曜	行事等	日課	1年	2年	3年	4年	5年	6年
27	水	サマースクール①登校日(通学班通常登校)	B	B日課 2時間授業後 下校10:35					
28	木	サマースクール②登校日(通学班通常登校)							
29	金	サマースクール③登校日(通学班通常登校)							

令和7年度 9月行事・下校時刻予定

日	曜	行事等	日課	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	月	B日課 3時間 2学期始業式 小林SC相談日	B	11:35					
2	火	B日課 4時間 2学期給食開始	B	13:30					
3	水	一斉下校 教育相談日	B	14:05から一斉下校					
4	木	委員会⑤	A	14:45				15:45	
5	金		A	14:45			15:35		
6	土								
7	日								
8	月	ALT開始	B	14:20		15:10			
9	火	児童集会③	A	14:45		15:35			
10	水		B	14:20	15:10				
11	木		A	14:45					
12	金		A	14:45			15:35		

＜夏休み個人面談について＞

7月22日(火)から29日(火)の期間です。学級により日程が異なりますので、別途配信される個人面談日程表でご確認ください。お子さんの様子について話し合い、ご家庭と連携してまいります。

＜夏季休業中の電話連絡について＞

夏季休業中の電話受付時間は、8:30～17:00となります。ご承知おきください。
また8月9日(土)～16日(土)は学校閉庁日となります。この期間の緊急時の電話連絡については、川口市教育委員会学務課学事係 048-258-1256へご連絡ください。

＜サマースクールについて＞

8月27日(水)～29日(金)の3日間でサマースクールを行います。通学班で登校し、全校10:35下校となります。詳細につきましては、サマースクール参加のご案内と各学年・学級からのお便りにてご確認ください。

＜9月中旬以降の主な行事予定＞

16日(火)・・・6年修学旅行説明会
19日(金)・・・学校運営協議会
29日(月)・・・5年校外学習(北本市グリコピアイースト他)