

そうあんくんの睡眠だより

2025. 5. 16 八鹿小学校令和7年度版 No. 1

かた
おうちの方へ

今年度も『ねるねるウィーク』を実施します

日頃、「睡眠は大切」、「もっとたくさん眠りたい・眠らせたい」と思っている、ついつい削ってしまいがちな睡眠時間。この一週間は家族全員で『早く寝る・たっぷり寝る』に集中しましょう。

ねるねるウィークは、子どもたちに気持ちの良い睡眠を体感してもらうために行います。同時に、そのためにどのように時間を使うのか考えさせ、実行させる一週間です。ご協力よろしくお願いします。

～今までの結果に見る八鹿小学校のこども達の睡眠習慣～

- ①早寝早起きが良い習慣だと分かっており、早く寝ようと努力しているが、まだ伸び代があると思われます。
- ②早く寝られない原因の多くがテレビやゲーム、動画サイトとのつき合い方にもあると思われます。
- ③平日は規則正しく寝起きしていても、週末にリズムが崩れる児童がみられます。

*週末の夜更かし・朝寝坊は子どもの体に悪い影響を及ぼします。(週初めの不調はそれが原因かも知れません。)
年齢が小さいほど、毎日同じ時間帯で寝たり起きたりすることが重要です。(ずれても90分以内に収める)

子どもにとって質の良い睡眠は、特に大切です

睡眠中にしかできないこと

- ① 脳をつくる(新しい神経回路網をつくる)
- ② 脳を育てる(記憶を整理し、定着させる)
- ③ 脳を守る(老廃物をそうじしてリフレッシュする)

脳は10歳半でほぼ完成と言われています。学童期の今、質の良い睡眠をとらせることが何よりも大切です。

夜更かし・睡眠不足は心身にこんなデメリットがあるといわれています

前頭葉が発達しない→攻撃型変化：感情がコントロールできない、我慢ができない
→防御型変化：マイナス思考、うつ傾向が強まる
将来的にがんや生活習慣病のリスクが高まる



学校では子ども達へ次のように指導します

- ①学年に応じた内容で、睡眠リズムの大切さやブルーライトの害などを学習します。
- ②すいみん日記の記入で気がついたことをいかして、生活習慣をふり返らせます。
例えば …◎早く寝たら次の日すっきり起きられた→この習慣を続けよう
…×遅く寝たら次の日がつらかった→この習慣を改善しよう。そのためにはどうしたらよいだろう

おうちの方へのお願い

ご家庭毎に様々な事情があるとは存じますが、この一週間は特に、目標とする就寝時刻に布団に入れるよう、声をかけていただいたり、テレビやゲーム・動画等のルールを再度確認し、守らせるなど、子ども達のがんばりを支えていただきますようお願いいたします。『ねるねるウィーク』は市内すべての小中学校で取り組んでいます。家族みんなで眠りの大切さを共有しましょう。

裏面に続く

じどう 児童のみなさんへ（*お家の人といっしょに読みましょう）

すいみん り す む ととの 睡眠リズムを整えよう



5月^{あた}は新しい学年^{がくねん}になれるとともに、体^{からだ}と心^{こころ}につかれも感じる頃^{かん}です。

体^{からだ}と心^{こころ}のつかれ^とを取るには、良い^よすいみん^{いちばん}が一番^ききめ^{かん}があります！

ねるねるウィークで「朝^{あさ}すっきりめざめる」気持ち^{きもち}よさを感じ^{かん}みましょう。

そして「よい睡眠^{すいみん}リズム^{つく}を作る」行動^{こうどう}を考えて実行^{じっこう}できるようになりましょう。

◆十分な睡眠時間^{じゅうぶん すいみんじかん}を確保^{かくほ}するために、就寝目標時刻^{しゅうしんちくひょうじこく}を低学年^{ていがくねん}は夜9時^{よる 9}、高学年^{こうがくねん}は夜10時^{よる 10}まで

◆より良い睡眠^{よ すいみん}の質^{しつ}を確保^{かくほ}するために、夜9時^{よる 9}をすぎたら「ノー動画」^{どうが}をすすめます。

*「ノー動画」の動画^{どうが}は、ここではテレビやゲーム、パソコン、スマホ、などでみる情報^{じょうほう}をさします。

★テレビやパソコン、スマホなどの画面から出ている強い光は、寝付きを悪くするだけではなく、眠りを浅くし、睡眠の質を悪くします。（早く布団に入ったのに、すっきり目覚めない原因になる）

★ねる時刻やおきる時刻が90分以上ずれると体内時計が狂い、体のだるさや、頭痛など体調不良の原因になるといわれています。週末・休日もいつもと同じ時刻に寝て同じ時刻に起きます。



質の良い睡眠のためには、夜早めにテレビやパソコンのスイッチを切り、
できるだけ同じ時刻に“寝る”・“起きる”を続けることが重要です。

『ねるねるウィーク』についてのお知らせとお願い

1 期 間 令和7年5月20日（火）～26日（月）の1週間 【カード回収28日（水）】

2 内 容

（1）子ども達が「すいみん日記」に次のことを記入します。

- ・（おうちの方とも相談して、事前に）自分で決めた目標（寝る時刻、起きる時刻）
- ・毎日の睡眠時間のグラフ（黒くぬります）
- ・夜9時までにテレビやゲーム機などのスイッチを切ることができたら○を黒くぬります。
- ・朝すっきり目が覚めているかどうかの確認（気持ちよくおきたら○を黒くぬります。）

（2）「すいみん日記」は

- ・3，4，5，6年生は、自分で記入します。
- ・1，2年生は、お家の方と一緒に記入します。

（3）終わったら「ふりかえり」を書きます。「お家の方から」の欄に一言感想やメッセージの記入をお願いします。