

そろあんくんの睡眠だより

令和7年7月 八鹿小学校令和7年度版 No.2

今年度1回目のねるねるウィークの結果をお知らせします

～八鹿小学校の子どもたちの睡眠は足りているのか～
カードの集計結果がでましたので、報告します。



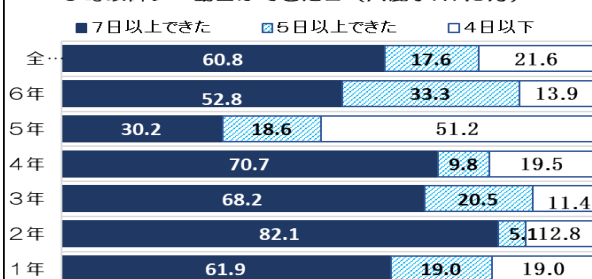
すっきり目覚めている日数	7日以上できた	5日以上できた	4日以下
1年	47.6	28.6	23.8
2年	67.5	17.5	15.0
3年	59.1	13.6	27.3
4年	68.3	14.6	17.1
5年	41.9	18.6	39.5
6年	72.2	19.4	8.3
全校	58.9	18.7	22.4

ねるねるウィーク期間中、“毎日すっきり目覚められた”と感じた割合は左の表の通りでした。2・4・6年生は約7割が毎日すっきり目が覚めましたが、5年生は4割と、少ないです。

学年目標時刻達成睡眠時間	7日以上できた	5日以上できた	4日以下
1年	31.0	35.7	33.3
2年	60.0	12.5	27.5
3年	38.6	25.0	36.4
4年	70.7	24.4	4.9
5年	48.8	25.6	25.6
6年	75.0	19.4	5.6
全校	53.3	24.0	22.8

その下の表は、低学年は9時、高学年は10時という推奨就寝時刻が守れているかどうかの集計です。こちらも4・6年生は7割を超える良い数字で、2年生が次いでいます。反対にで守れなかった日の割合が高いのが1・3・5年とわかります。上の表と並べてみると、早く就寝することとすっきり目覚めることとは、強い関連がありそうだとわかります。

9時以降ノー動画ができた日（八鹿小R7.5月）



次に9時以降ノー動画ができた日の割合を見てみましょう。右のグラフです2・4年生の達成率が高いのがわかります。そして5年生は目立って低いこともわかります。

いつもより睡眠を大切にする『ねるねるウィーク』の期間中でさえ、「すっきり目が覚めた」と感じられない人の割合がこれだけあり

ました。そしてその原因が、夜にテレビやパソコンの画面から離れられない事と関係がありそうだとということもわかりました。

情報機器アンケートの結果では、「インターネット回線を毎日1時間以上使う」ひとは全校生で44%ありました。それが本当に必要な接続時間なのか、睡眠を削ることになっていないか心配です。

小学生の今は、毎日すっきりと目覚めて活動に向かえるかどうか何よりも優先されるべき時期です。情報機器との上手なつきあい方が、睡眠時間の確保のカギを握っていそうです。

裏面につづく

補充睡眠の有無	2日とも	1日だけ	なし
1年	0.0	2.4	97.6
2年	0.0	10.0	90.0
3年	2.3	9.1	88.6
4年	7.3	9.8	82.9
5年	4.7	9.3	86.0
6年	8.3	8.3	83.3
全校	3.7	8.1	88.2

補充睡眠（＝睡眠不足を補おうと長めに眠ること）の有無

左の表は、休日に平日の起床時刻より90分以上遅く起床する児童を、『補充睡眠をとっている』として集計しました。（90分は、これを超えると体内時計への影響が明確にあらわれるといわれる時間です。）補充睡眠は、平日の睡眠不足が推測されると同時に社会的時差ぼけの原因となるので望ましくない習慣と考えられています。令和元年の結果では約19%にこの習慣が見られましたが、令和7年度は約12%という結果でした。

週末の起床・就寝については、「平日に早起きしており、せめて休日くらいはゆっくりとねかせてやりたい」、「週末くらいは夜ゆっくりと好きなことを楽しませてやりたい」など、日頃がんばっている子どもへのごほうび・いたわりの気持ちから変更されることが多いようです。

しかし、昨今の研究では、睡眠・食事などの生活リズムは一定であることが身体に良いとされています。特に脳が発育途中にある子どもは、約24時間周期の身体のリズムが未完成のため、寝起きの時刻を変えると体内時計への影響が大きく、回復には何日もかかるとされています。

週の初めに「体がだるい」、「頭が痛い」、「落ち着きがない」という不調を感じているならば、その原因は週末の就寝・起床の時刻を変える習慣にあるかも知れません。

望ましい睡眠不足の補い方は・・・

- ★起床時刻は大きく変えずに、**就寝時刻を早くする**のが良いとされています。（体内時計は後ろにずれやすい特性がある）
- ★平日は規則正しい生活リズムで過ごしており、前の夜に夜更かししていないにもかかわらず、休日になかなか起きてこれないときは、平日の睡眠が慢性的に不足している恐れがあります。**毎日の就寝時刻を10～15分早めてみる**方法があります。

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）

夜更かし・睡眠不足は精神面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：感情がコントロールできない、我慢ができない
 - 防御型：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といわれています。

脳は10歳半でほぼ完成するとされています。学童期の今、質の良い睡眠をとらせることが何より大切です。



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、小学生の間は**毎日定時に寝ることを第一**に過ごせますようにご配慮ください。もうすぐ夏休みですが、休み中もリズムを崩さぬようによろしくお願いします。