



やなぎっ子

お子さんの生活リズムはいかがですか？

一年間で最も寒い時期とされる「大寒」を過ぎ、2月に入ります。寒い日が続く中、待ち遠しいのは暖かな春です。寒い時期は心も体も内向きになりがちですが、これからは暖かな春に向かって、節分やひな祭りなど子ども達を楽しみにしている季節の行事が続きます。ちなみに、蛇足になりますが、地球の公転周期の関係で今年の節分は2月2日となりますので、お間違えなく。

昨年の12月に、スポーツ庁が令和6年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を発表しました。この調査の対象となる児童は、国公私立小学校等の5年生となります。

この調査の結果から、調査のタイトルの通り、子ども達の体力や運動能力、運動習慣等の状況が分かってくるわけですが、結果の中で私が特に注目したのが、子ども達の睡眠時間です。睡眠時間が8時間未満だった5年生は、男子が30.8%、女子が28.5%でした。つまり、3人に1人程度は、睡眠時間が8時間未満だということになります。睡眠時間が少ない子どもの多くは、夜遅くまでゲームやスマートフォンに熱中したり勉強をしたりしているものとみられています。

では、子ども達にとって、睡眠時間はどの程度確保したらよいのでしょうか。睡眠に詳しい医師によると、小学生の望ましい睡眠時間は10時間程度とされています。調査結果からは、多くの子どもが睡眠が足りていないと考えることができます。

睡眠不足の状態だと、どのような影響が出るのでしょうか。医師によると、

- (1) 体がだるくなる。
- (2) けがをしやすい。
- (3) イライラする。
- (4) 集中して勉強ができなくなる。
- (5) 免疫力が低下し、体調をくずしやすくなる。

といった内容を挙げるができるそうです。

さて、お子さんの睡眠に関する状況はいかがでしょう。お子さんの体や心の状況が分かる「おはよう・あすなろメーター」の結果を毎日確認していますが、24時以降に就寝しているお子さんも毎日見受けられ、健康状態が気になっています。風邪やインフルエンザの流行が心配される時期となってきました。望ましい睡眠時間を確保することができるよう、ご家庭でも自身の生活について話し合う時間をもっていただけるとありがたいです。2月4日の講話朝会でも、睡眠について、同様の話を全児童に伝えたいと考えています。