

校長室から
(R元年度)

ひがしなら通心

茨木市立東奈良小学校 川上 隆 No. 24

令和元年7月18日(木)発行

夏休みに睡眠を見直そう ～朝日小学生新聞より～

みなさんは、何時に寝て、何時に起きていますか。寝ている時間は何時間？十分な睡眠時間を取ることが習慣になっていないと、体調が悪くなるのはもちろん、勉強に集中できなくなったり、友だちとケンカしやすくなったりもします。そこで、夏休みに自分の睡眠時間を見直しませんか。

「10時間」。これが小学生の理想の睡眠時間だと、子どもの睡眠に詳しい小児科医の成田先生（眠りの専門医）は話します。毎朝6時半に起きるとしたら寝るのは午後8時半。みなさんは毎日10時間眠れていますか。そもそもなぜ睡眠が必要なのでしょう。「脳と体を休め、成長させ、記憶を整理して固定するため」と成田先生は言います。そのために必要な睡眠時間が取れていないと、脳や体は休まらず、成長も不十分になります。記憶の整理や固定も十分に行われません。すると、朝、具合が悪くなったり、ケガをしやすくなったりするといいます。また、脳が十分に成長しないことで、気持ちを上手にコントロールできなくて、すぐ怒ったり泣いたりしてしまうこともあります。寝ている間の記憶の整理ができないと、せっかく勉強して得た知識も整理されません。

「勉強しているのに覚えられない、テストでいい点が取れない」という問題が起きてしまいます。睡眠のバランスを考えるには「まずは毎日決まった時間に起きることが大切」と成田先生は話します。始めは寝不足だと感じて、朝起きる習慣をつけることで、夜には自然に眠くなるように変化していきます。

寝付きも大切です。晩ご飯は寝る2時間前までには食べ終えましょう。胃の消化活動が活発なときには寝付きにくいからです。寝る前には自然に体温が下がるため、体を温める入浴は、晩ご飯を食べる前にすませておくといいそうです。寝る1時間前からは、テレビやゲーム、スマートフォンの光が目に入らないようにします。眠気を引き出す物質が出にくくなってしまうためです。寝る前には、明るすぎない部屋で読書などをするのがおすすめです。今の自分の生活を見直すために、保護者と一緒に一日の時間の使い方を確認することをすすめます。睡眠時間を十分に取れているか、取れていない場合は何が原因なのかを考えます。「十分な睡眠時間を取ることが習慣になれば、勉強もスポーツもできるようになります。心が良い状態になって、自信もわいてきます」
「夏休みこそ生活リズムを立て直すチャンス」と成田先生は話します。夏は早

い時間から明るくなり涼しいため、早起きするにはもってこいです。午前4～5時に起きてみましょう。「朝風呂や、保護者の方との軽い散歩をしてシャッキリしたら、宿題をしましょう。『朝一』での勉強が一番はかどります」

寝るのは午後6時から7時。最初は難しくてもだんだん早めていくと良いそうです。お休みだからといって長く寝過ぎないように注意しましょう。

Q. (質問) どうしても眠れないときはどうすればいいですか？

A. (答え) リラックスできるように温かい牛乳を飲んだり、軽くストレッチをしてみたりしましょう。保護者と一緒に寝るのもいいです。

Q. こわい夢を見ないようにするには？

A. こわい夢を見るのは悪いことではありません。夢は、記憶を整理するために見るもの。勉強したことをおさらいしたり、いやだったことを記憶の底にしずめたりしています。目が覚めてしまってどうしてもこわいときには、一度起き上がってしまうと気分が変わりますね。

読売新聞7/11(木)朝刊より→

2019年(令和元年)7月

子供に望む進路 理系7割

小中学生の親に子供の進路選択について尋ねたところ、7割が子供に理系に進んでほしいと考えていることが、就職情報会社「アイデム」の調査で分かった。将来の就職を念頭に、理系の方が就職に有利だと考える傾向があるようだ。

調査は5月、小中学生の子供を持つ親を対象にインターネットで行い、3600人から回答を得た。

子供には理系と文系どちらに進んでほしいかを尋ねたところ、70・0%が理系を望んだ。また、子供が男子の場合、親の約8割が理系への進学を望んでいて、女子の親に比べて20ポイント高い。

上高くなっており、男子より理系への期待を持つ親が多い傾向があった。

子供が将来より充実して働くために夏休みを利用して子供に何か経験させたほうが良いと

理系に進んでほしい 35.1%
文系に進んでほしい 15.7%
どちらかと言えば理系に進んでほしい 26.5%
どちらかと言えば文系に進んでほしい 54.3%

※就職情報会社「アイデム」の調査を基に作成

「身の回りの大人の働く姿に憧れるような課題」があれば参加させたいという親は77・9%に上った。

同社の担当者は「子供が将来より充実して働くためには、親が職業について話をしたり、色々な職業に触れさせたりしながら子供自身に将来の職業について考えさせる機会が必要だ」としている。

学が育む