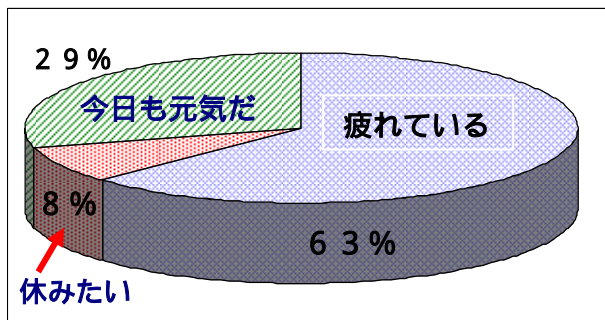


屋島小学校だより No.37 (2007.7.2)

E-mail e-yasima@edu-tens.net TEL 841-1538 FAX 841-1539
 URL http://www.edu-tens.net/syoHP/yasimaHP/

“子どもの元気の源は睡眠です” 早寝・早起きの人生設計を

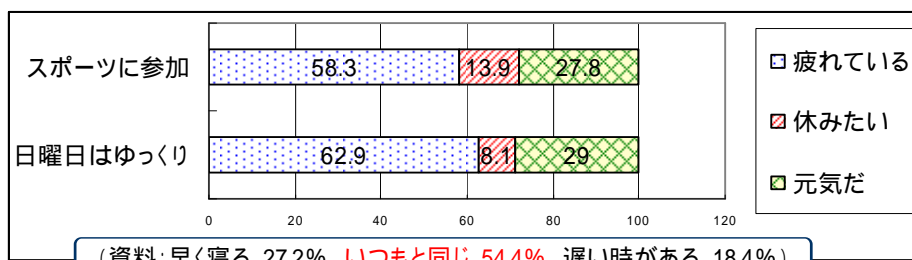
子どもたちは進歩した社会、夜遅くまで明るいなかで生活をしています。そうした子どもたちの様子はどうでしょうか。下のグラフは子どもの『元気度』をアンケート調査した結果です。これを見ると、月曜日は“疲れている”“休みたい”と思っている子が70%超(6年)います。特に、月曜日は集中力がな。よくあくびが出ると訴えています。



6年生 月曜日は元気ですか

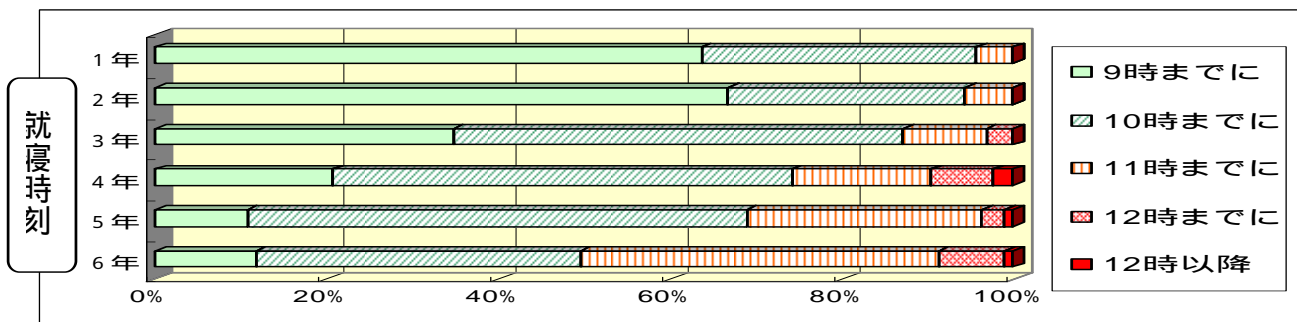
では、前日の日曜日はどのような過ごし方をしているのでしょうか。一般的には、日曜日は休養している家庭が多いと思われます。本校の子どもたちの半数以上は日曜日をゆったりと過ごしていますが、その一方ではスポーツや塾に参加する子も増えています。しかし、スポーツで活躍する子も、日曜日をゆっくり過ごしている

子ども、状況はほとんど同じです(右のグラフ参照)。



では、そこに何があるのでしょうか。

では、そこに何があるのでしょうか。



今、考えられるのは生活習慣の悪化です。高学年になるにつれて、「夜型生活」(11時すぎに寝るのが普通だと思っている)になっています。そのために慢性的な睡眠不足が生じて、朝起きられない、食欲がない、あくびが出るという症状に多くの子どもたちが陥っています。

学校教育には『学力向上』という成果が求められています。どんなに時間をかけても、丁寧に説明しても、受けとる側に元気・集中力がなければ、成果は半減してしまいます。子どもを元気にする基本は生活習慣の確立です。学習することを理解し、技能が身に付くためには、睡眠時間は最低9時間以上(6年生でも)必要です。遅くとも午後10時までには就寝しないと、次の日に集中して学習することができませんね。何といても早寝・早起きが元気の源です。

“子どもの生活を守り 健康でたくましい子に育てる” それが大人の役割です。