



睡眠時間の確保を～生活習慣改善を！大人が変われば子どもも変わる～

生活習慣改善の指針「早寝・早起き・朝ごはん」の状況はどうなっているのでしょうか？
次の資料は、昨年度の全国学習状況調査における本市の肯定的な回答の割合です。

No.	項目	市(R4小6)	全国比	市(R4中3)	全国比
1	朝食を毎日食べている	95.4	+1.0	97.4	+5.5
2	毎日、おなじくらいの時刻に寝ている	80.5	-1.0	82.0	+2.1
3	毎日、同じくらいの時刻に起きている	89.8	-0.6	92.3	+0.1

この結果から、子どもたちの睡眠時間の確保に課題があると推察されます。加えて、テレビゲームやスマホ等のSNSや動画視聴により、就寝時刻が遅くなっている結果も出ています。こういったことから、今年度より「尾花沢こども未来 PLAN」で自己管理能力の育成（3点固定：①家庭学習開始時刻、②就寝時刻、③起床時刻）に取り組んでいるところです。

また、先日読んだ本に次のようなことが記載されていました。



■睡眠不足によりみられる課題

- ・成長ホルモンの分泌が十分でないため、▲発育が遅れる。
- ・▲イライラする。▲キレる。▲落ち着きがなくなる。
- ・脳も体もリセットされていないため、▲疲労感が抜けず、頭から机に突っ伏すなど▲授業に集中できない。

■脳が育つ順番



①からだの脳	●呼吸 ●体温調整 ● <u>起きることと寝ること</u> ●食べること●感情を生むこと
②おりこうさん脳	●言葉を使う能力 ●記憶・計算に関する能力、 ●知識を蓄え、それを使って考える能力 ●手指を動かす力
③こころの脳	●感情や衝動を抑え、じっくり考える力 ●論理的思考力 ●コミュニケーションをスムーズにとる力

■必要な標準睡眠時間

1 週	16 時間 30 分	3 歳	12 時間	11 歳	9 時間 30 分
3 か月	15 時間	5 歳	11 時間	13 歳	9 時間 15 分
9 か月	14 時間	7 歳	10 時間 30 分	15 歳	8 時間 45 分
18 か月	13 時間 30 分	9 歳	10 時間	17 歳	8 時間 15 分

参考文献：『「発達障害」と間違われる子どもたち』（成田奈緒子著）

「からだの脳」がきちんと育っていないと、「おりこうさん脳」「こころの脳」も育ちづらい、すなわち「からだの脳」が健全な心身の発達の土台であるといえます。

睡眠時間の確保は、脳にとって他のことでは替えがきかない重要なことと言えます。

また、大人が生活習慣を改善すれば、子どもも自然と改善されていくようです。

朝晩、やっと秋らしくなってきました。

読者の皆さん、睡眠時間を確保できていますか？

睡眠時間の確保で、心も体も健康に！

【担当】尾花沢市教育委員会こども教育課
教育指導室長 工藤 雅史
TEL 23-3330