

# ゆめのみ

第23号 2018年10月15日(月)  
文責 石田 順

## 睡眠について考えよう

最近「秋バテ」という言葉を耳にするようになりました。夏から秋にかけての気温の変化や暖かい日中から夜にかけての温度の変化などの寒暖の差の繰り返しで、自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状のことを総称して言うのだそうです。食事や睡眠もきちんととり、体調管理に気を付けながら生活したいものです。

### 睡眠の大切さ

日本人の睡眠時間が以前に比べて少なくなっているようです。文部科学省のデータを見ても、小学生の平均睡眠時間は、1970年は9時間23分だったのが、2000年には8時間43分となり、30年間で40分も短くなっています。また世界的に見ても日本人の平均睡眠時間は短いといったデータも出ています。

本校でも、4月に実施した生活習慣アンケートで睡眠についてたずねています。1年生では23時までに就寝する生徒は学年全体の69.8%でしたが、学年が上がるごとにその数字も減少しているようです。入学してから半年経ちました。現在の就寝時間は何時ですか？今の睡眠に満足していますか。塾や習い事など放課後も忙しくしている生徒も多いことでしょう。ここで少し睡眠について見直してみたいと思います。

先週から今日までに、養護の岸田先生に協力してもらい、各学級で睡眠についての学活を行いました。睡眠の役割や仕組みを理解し、自らの生活を振り返る活動を通して生活習慣を見直し、改善しようとする意欲や態度を養うことを目的としています。

授業では各班で早く寝るための工夫やアイデアを出し合ったり、睡眠を意識した生活について考えることができました。量だけでなく質にもこだわった睡眠を目指したいですね。



### 先輩としての姿を

今週の土曜日は学校公開日です。みなさんもちょうど1年前、附属中学校の授業を参観したと思います。その時のことを覚えていますか。その当時中学生の学ぶ姿に圧倒されたり、授業の内容にやる気や不安を感じたりしたことと思います。今度は6年生に先輩としての姿をみなさんが見せるときです。堂々と精一杯の学びの姿を披露しましょう。

### 今週の予定

10月16日(火)	県駅伝	男女とも出場！がんばれ！
10月17日(水)	部活停止日	
10月18日(木)	生徒総会	
10月19日(金)	文化祭週間、避難訓練	短縮授業、部活動停止、放課後合唱練習
10月20日(土)	学校公開日	お弁当、部活動あり、14:00下校、16:00最終下校
10月23日(火)		

本日より睡眠に関する生活記録をとっていきます。毎日忘れずに記録をしていきましょう。