

ふただ

二田小学校だより

ホームページ <https://www.kenet.ed.jp/futada/>

※ホームページの「学校からのお知らせ」を日々アップしています。ぜひ、ごらんください。



柏崎市立二田小学校

柏崎市西山町長嶺 1718 番地 Tel.48-2054

令和5年6月29日 370号



質の良い睡眠を～寝る子は育つ～

校長 関原 るみ子

アメリカメジャーリーグでの活躍が、報道されない日がない大谷翔平選手。打者としてのホームラン数や打点数がリーグトップであり、かつ投手としての三振数や勝ち数も上位(6月末現在)です。前人未踏、唯一無二の選手であることは誰もが認めるところです。と同時にけがをしないため、休みなく試合に出続けていることも、大谷選手の強みとなっています。大谷選手は記者に、「体調管理で気を付けていることは何ですか。」と聞かれて、「一番は睡眠です。いつ寝るかの準備を数日前からしっかり計画的にする必要があるんです。」と答えたそうです。大谷選手は、最低8時間、休日は12時間眠るそうです。大谷選手がけがをせず、良い結果を出している秘訣は、「睡眠」にあるようです。

約35年前には、栄養ドリンクのCMの「24時間戦えますか」というキャッチコピーが話題になりましたし、私は試験前に「一夜漬け」ばかりしていました。私の若い頃は、睡眠時間を削って頑張ることが美德のように思われていた節があります。しかし、近年の脳科学や医学の発達で、それは間違いであることが実証されています。睡眠をしっかりとることで、感情が安定し、記憶力がアップし、仕事効率が上がるそうです。

そこで、6月の全校朝会では、大谷選手の話をした後に、次のことを子どもたちに話しました。

睡眠には、大事な役割があります。① 頭や体を休める(脳や体の休養) ② 疲れをとる(疲労回復) ③ しっかり覚える(記憶固定) ④ 気持ちを落ち着かせる(感情整理) ⑤ 病気になりにくい(免疫機能の増加) ⑥ 頭がよくなる、背が伸びる(脳と体の成長)

寝ている時間は何もしていないのではなく、睡眠にはこんなに大事な役割があります。ですから、遅くまで起きていないで早く布団に入り、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

朝起きた時に前の日の疲れがすっきりとれている。そんな「質の良い睡眠」をとるためには、遅くとも夜10時頃までには寝て、十分な睡眠時間をとることが必要です。さらに、質の良い深い睡眠がとれていると、寝ている間も脳が働き続け、勉強したことや学んだことを整理整頓して脳に記憶させる仕事をしてくれます。子どもたちが学校に来て、しっかりと「学習ができる」「運動ができる」という状態で家を出られるよう、睡眠を大切にしてほしいと思います。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

