学校だより第４２号

ＴＥＡＭさくらまち

令和８年１０月３０日

自ら学び　自ら考え　自ら行う

長崎市立桜町小学校　校長　片岡 勝志

ぐっすり寝る子はよく伸びる

子供たちが自分の持っている可能性を最大限に発揮し、心身ともに健全に育ってほしい。そのためにご家庭に何よりも一番お願いしたいこと、それは、「基本的生活習慣」の確立、とりわけ「十分な睡眠時間の確保」です。脳科学や心理学の研究などでも明らかになっているように、「質の良い十分な睡眠」こそが、学力・体力・メンタルのすべてを支えるエンジンです。

昨日（１０月２９日）は、来年度入学する児童の「健康診断」を行いました。そこで私は以下のようなことをお話しさせていただきました。

お子様の健やかな成長に向けて、入学前にどうしても保護者の皆様にお伝えしておきたい大切な「お話」をさせていただきます。それは、「睡眠の大切さ」です。

1. 目先の成果より、一生を支える「土台」を

私たちは子育ての中で、つい「文字が読めるようになったか」とか、「じっとお行儀よくできるか」といった目先のことに目を奪われがちです。もっと勉強させなくては、早くしつけなくてはと焦ることもあるかもしれません。しかし、私は、小学校という教育現場で多くの子供たちと向き合う中で、確信を持って言えることがあります。それは、子供たちの「学力」や「社会性」を高め、心身の健康を実現する大輪の華を咲かせるのは、「基本的生活習慣」という目に見えない確固たる土台があるかどうかだということです。そして、その土台の最深部にあるものこそが、毎日の「十分な睡眠時間の確保」にほかならないのです。

2. 睡眠がもたらす３つの劇的な効果

睡眠と言うと、「体を休める」というイメージですが、実は睡眠は単に体を休めるだけではありません。レジメに示しているように、子供たちにとって、睡眠には主に３つの劇的な効果があります。

① 免疫力を高め、病気に負けない体に（元気）

しっかりと睡眠をとれている子ほど、風邪などのウイルスに負けない強い体をつくることができます。

② 勉強の成果を脳に定着させる（勉強）

脳科学の視点でいうと、睡眠は学習のプロセスそのものだと言われます。私たちが眠っている間に、脳の中では「睡眠紡錘波」というものが発生し、その日覚えたことを脳の長期保管庫へとしっかり整理・定着させてくれます。つまり、「寝る子は育つ」だけでなく、「寝る子は覚える」のです。

③ 集中力を高め、技能を上達させる（運動）

「いくら練習しても上手くいかない」と落ち込んでいる時こそ、早く寝かせてあげてください。深く眠ることで翌日の集中力が回復し、スポーツや様々な挑戦で成功体験をつかみやすくなります。

「睡眠は、休むことではなく、成長することそのもの」なのです。

3. 睡眠時間は「天引き」するもの

現代の子供たちは忙しく、放っておけば睡眠時間はどんどん削られてしまいます。だからこそ、「やるべきことを終えてから寝かせる」のではなく、「まず十分な睡眠時間を絶対に確保し、残った時間で生活を組み立てる」という、いわば睡眠時間の“天引き”の発想が大切です。

就学前・低学年の時期には、朝６時半起床の場合、理想としては１０時間（夜８時半就寝）の睡眠が推奨されています。そのため、ご家庭でぜひ意識していただきたいポイントが２つあります。

（裏面へ続く）

一つ目は、寝る１時間前からは、スマホやテレビ、ゲームの画面を見ないこと（読書や家族の団らんタイムに)。

二つ目は平日も休日も、起きる時間を大きくズラさないこと（「寝だめ」はかえって睡眠の質を下げてしまいます)。

4. 家庭だからこそできる、生涯の「お守り」づくり

子供が自分の意志だけで誘惑を断ち切り、正しい時間に布団に入ることは難しいものです。だからこそ、保護者の皆様の温かいサポートが必要になります。夜になったら家の明かりを少し落とし、穏やかな環境をつくること。うとうとし始めたら優しく布団へ誘導すること。これらはすべて、家庭という安心できる場所でしかできない、親から子への最高のプレゼントとも言えます。

今日ここにお集まりいただいた保護者の皆様がつくられる「子どもの基本的生活習慣」は、お子様がやがて大人になり、社会に羽ばたいていったときにも、心身を守り続ける「生涯最強のお守り」となります。

