



【学校教育目標】

笑顔いっぱい

Treasure Island



～気づき、考え、行動する 高島っ子を育てる～

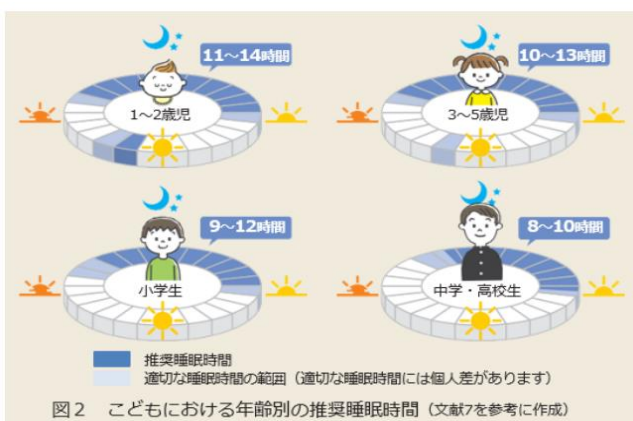
長崎市立高島小中学校 校長 宇土 衛

寝る子は頭も良くなる！？

先日「カズレーザーと学ぶ」というTV番組で、睡眠について特集を行っていました。昔から「寝る子は育つ」と言われますが、これは、寝ている間に「成長ホルモン」が分泌され、骨や筋肉が形成され成長を促してくれるからです。ここまでは私も何度も聞いたことがあったのですが、実は睡眠は、**記憶の定着にも大きく関わっている**とのことでした。

まさに「**寝る子は頭も良くなる！**」です。まとまった睡眠をしっかりと取ることで、記憶が固定され、脳に定着させることができるのだそうです。この成長ホルモンが分泌されるのは深い睡眠「ノンレム睡眠」時で、睡眠開始から3時間程度の間に最も分泌されるとのことです。つまり、その日学んだこと（学習内容）を記憶させるには、睡眠、しかも**深い睡眠が必要**なのです！

次の図は文部科学省から出されている睡眠時間の目安です。子どもたちが午前6時～7時頃に起きるとして逆算すると、就寝時刻が算出できます。すると、およそ午後10時前後でしょうか。



皆さんのご家庭ではどうでしょうか？このご時世、テレビにゲーム、YouTubeにSNSと夜更かしする誘惑には事欠きません。子どもの生活習慣づくりについて、社会全体の問題として子どもたちの生活リズムの向上を図っていくことが大切と「早寝・早起・朝ごはん」の合言葉も作られています。

ぜひ、ご家族で話し合い、ご家庭でしっかりした生活習慣を身に付けさせていただければと思います。学校と家庭とが連携しつつ、子どもたちの明るい未来を切り開いていきましょう。

すべては子どもたちの未来のために

岸川警部補が立哨指導してくださっています！

学校近くの通学路に出没しているイノシシですが、その後もまだ姿を現しています。現状、子どもたちにはバス通学・自家用車通学等を強いることになっており、大変心苦しく思っております。

そんな中、朝7時頃、高島駐在所の岸川警部補がほぼ毎日、雨の日も風の日も雪の日も校門まで来校くださり、子どもたちの登校を見守ってくださっています。心から感謝です。ありがとうございます。

