



# 大部っ子

大部小だより

令和5年12月

「やさしく かしこく たくましく」－自ら学び、ともに生きる児童の育成－

文責：学校長



【大部小公式HP】 <http://ono-edu.jp/oba/>



## 「脳科学」と「睡眠」

吉岡 優

「朝の寝覚めが悪い」「昼間、眠気に襲われる」「夜更かししてしまう」など、睡眠に関して多くの日本人はこのような悩みを持っているといわれています。スポーツ庁によってまとめられた、「[令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調](#)」の中で、小学生の睡眠時間についての調査が行われています。小学生の対象は、全国の国公立の小学5年生、約99万人。その結果、最も多かった小学生の睡眠時間は8～9時間、男子29.7%、女子30.8%。次に多かったのは、9～10時間、男子27.0%、女子28.9%でした。また、10時間以上の睡眠の小学生は男子10.0%、女子9.5%。この調査から、**小学生の理想の睡眠時間（8時間以上）をとっている小学生の割合は、60%以上だ**ということがわかります。



実は、小学生高学年の睡眠時間は過去20年間、ほとんど大きな変化はありません。しかし、保護者の中には「子どもたちの寝る時間が遅くなっている。あまり睡眠がとれていない。」と感じている方もおられるのではないのでしょうか。様々な調査結果から、近年9～10時間寝る子どもの割合が増加傾向で、逆に睡眠時間が8時間以下の子どもが減少傾向にあることがわかっています。（感じている心配とは逆の結果です。）

しかし、一定数ですが、スマホ・ゲーム依存等から極端に睡眠時間が少ない子どももおり、その子どもたちが目立っているのではないかと推測されます。どちらかといえば「子どもたちの睡眠時間が減っている」というより、「睡眠の質が低下している」が正解かもしれません。また、睡眠の量・質の低下は様々な悪影響を及ぼすこともわかっています。①疲労が取れない、②生活習慣病（含肥満）を誘発する、③学力を低下させる（睡眠時、脳は学んだことを整理したり、定着させたりする）、④肌に悪い、⑤成長ホルモンの分泌を妨げる（心身の成長抑制）、⑥ストレスが蓄積される、など「百害あって一利なし」といえます。

「寝る子は育つ」と昔の人ほうまくいったものです。脳科学的に言い換えれば「質の高い睡眠をとる子は体・心・頭、すべてが育つ」と言えます。今後、そのような視点に立って子どもたちの睡眠を支えていきましょう。

## 学習発表会（11/18・土）に寄せて

11月18日（土）に開催された学習発表会（保護者向）。多くのみなさんに観覧いただきました。体育館は超満員状態で、立ち見を余儀なくされた皆様にもご迷惑をおかけしたところです。しかしながら、みなさんの惜しみない拍手と応援が子どもたちのやる気に大きな火をつけたことも事実で、本当に感謝しております。

### 【プログラム】

- |    |                              |                |
|----|------------------------------|----------------|
| 3年 | 理科「わくわく理科 みんなで学んだこと」         |                |
| 1年 | 生活「ドキドキ わくわく 1年生 ～いつもありがとう～」 |                |
| 5年 | 総合「自然学校報告会」                  |                |
| 2年 | 輪唱「あの青い空のように」                | 合奏「小さな世界」      |
| 4年 | 斉唱「世界がひとつになるまで」              | 合奏「ドラゴンクエスト序曲」 |
| 6年 | 合唱「いのちの歌」                    | 合奏「シン・情熱大陸」    |

さて、本校の学習発表会は「日頃の学習の成果をまとめ、舞台に立つ経験を通して、達成感や自信を持たせる。」を第一のねらいとしています。奇数学年は日ごろの学習の報告を工夫しながら発表し、偶数学年は音楽の学びの成果を発表することとしています。

こんなことがありました。私が校門にたっていると、ある保護者の方から、「土曜日の学習発表会、本当に素晴らしかったです。特に6年生の発表は涙が出ました。感動しました。」と、はずんだ声でお褒めのお言葉をいただきました。また、協力いただいたアンケートにも数多くの賞賛コメントが寄せられており、子どもたちのがんばりが多くの方々の琴線に触れることで、『感動』という二文字を子ども、保護者、地域のみなさん、教師で共有できたことが本当にうれしく思いました。必ずや子どもたちにはこの学び・経験を通しての大きな成長とともに、今後の生き方により影響があることを願ってやみません。



## 到達度テスト（3～6年）があります



このテストは、今年これまで学んだ内容についての定着度を測るために実施します。学習の積み重ね、すなわち現学年で学んだことを土台に、次学年の学びにつなげていく作業が実は「テスト勉強」で、今回学んでほしいのは、ずばり「テストに向けた家庭学習の方法」です。

範囲表や「大部小だより（デジタル版）」でもテスト範囲は確認できます。その中で「学年×10分はテスト対策の時間に充てよう」と提案しました。保護者の皆様にはお忙しいとは思いますが、テスト日までの約2週間は、隣でテスト勉強の進捗状況を見守ったり、自分が学生の頃やってきたテスト勉強の方法を伝授したりしていただければ、定着度アップは間違いなしです。よろしくお願ひします。