



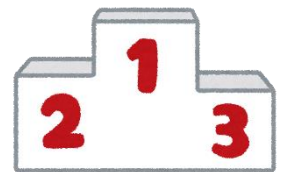
令和3年9月13日(月)
調布市立第一小学校
校長 川島 隆宏
養護教諭 村上 敏子

日本の子供が世界一？

今年の夏は、オリンピック・パラリンピックが東京で行われ、世界のアスリートの白熱した戦いに勇気と感動をもらいました。

さて、オリンピックのように競ったわけではないのですが、「日本の子供が世界一」のものがああります。それは、少し残念な1位なのですが、「睡眠時間の短さ」です。つまり世界一睡眠不足なのです。

2015年に米国国立睡眠財団が公表した年齢別に必要と考えられている睡眠時間では、6歳～13歳は「9～11時間」の睡眠が必要と言われています。しかし、内閣府が行った調査によると、日本の小学生(10歳以上)の平日の平均起床時刻は「6時38分」、平均就寝時刻は「21時57分」となっています。これを計算すると睡眠時間は「8時間41分」となり、多くの子どもたちが十分な睡眠時間が取れていないことがわかります。(参照：内閣府「平成27年版 子供・若者白書」)



では、睡眠不足で起こることは、どれでしょう。

1. 脳が、ほろ酔いと同じ状態になる。
2. 太りやすくなる。
3. 記憶力・集中力が低下する。



・・・正解は、何と全部です！！

- 1.→睡眠時間が必要量より2時間不足したときの脳へのダメージは深刻で、認知機能が、血中アルコール濃度0.05%のほろ酔い(日本酒1.2合)と同じ状態だという報告があります。
- 2.→睡眠時間が少ないと、成長ホルモンが十分に分泌されず、食欲を増すホルモン(グレリン)が増加します。睡眠不足の子供は、肥満になりやすいという調査報告もあります。
- 3.→1のように、ほろ酔い状態では集中力・判断力は必然と下がります。記憶は寝ているときに、脳で整理されるので、睡眠不足が続くと記憶力にも障害があらわれます。

その他にもアメリカの研究で、睡眠不足の子供は「自己肯定感が低い」「気分が落ち込む」「落ち着きがない」など心の発達にも影響があるということが分かっています。睡眠って本当に大切なんですね。

学校での学習が、いよいよスタートしました。「食事」「睡眠」「運動」のリズムを整えて、元気な心と体で、充実の2学期を過ごしていきましょう。

子供にとって睡眠とは・・・

1. 体の疲れをとる。

2 元気な心、優しい心を育てる。

3. からだを成長させる。

発育測定があります。

【日程】

9月14日（火）	6年生
15日（水）	5年生
16日（木）	4年生
17日（金）	3年生
21日（火）	2年生・ひまわり
22日（水）	1年生

☆測定しやすい服装や身だしなみでお願いします☆

○体育着

体育着で計測を行い、服の重さを計測値から引いています。忘れずに持ってきてましょう。

○女子の髪型

頭の高い位置で結んだり、ピンでとめていたりすると正確に身長が測れないことがあります。二つ結びか低い位置で髪の毛をまとめておきましょう。

計測の次の日に、健康手帳を御家庭にお渡しします。手帳の4ページをチェックしていただき、

9月の欄に保護者印とグラフを記入の上、一週間以内に担任へ返却してください。



【色覚検査について】

調布市では、平成28年度より希望者による色覚検査を行っています。対象は4年生の希望者で、検査は10月を予定しています。普段の生活から御子様の色覚に心配な点が見られる場合は、他学年でも検査をすることができます。御希望される方は、連絡帳で担任にお知らせください。詳しい内容のプリントをお渡しします。低学年でも検査可能ですが、検査内容の難易度を考慮したうえで対象が4年生希望者となっていますので、希望の際は参考にしてください。4年生の保護者の方には後日、検査の案内及び、希望調査を全員に配布させていただきます。

保護者の皆様へのお願い

日頃より、毎日の健康観察など御協力いただきありがとうございます。

今日より対面授業が始まりました。重ねてのお願いとなりますが、再度、御確認をお願いします。

① 毎朝の検温・健康観察をし、無理をさせないでください。

健康観察表に記入して、お子様に持たせてください。朝から37.0°以上の熱がある、嘔吐・下痢があるなど少しでも体調が悪いようでしたら、無理をさせず、学校を休ませるようにしてください。

② ハンカチの持参

学校では、こまめに手洗いをします。衛生保持のため、お子様に必ずハンカチを持たせてください。汗拭き用タオル・予備のハンカチなど複数持っておくと清潔に使えます。

③ マスクの着用

デルタ株は、従来株より子供への感染力が強いと言われています。マスク（できれば不織布マスク）の正しい着用と、汚れたときのための予備を持たせてください。

④ 早退について

デルタ株の初期症状は頭痛や風邪症状も多いことなどを踏まえ、体調不良を訴える場合は、無理をさせず、早退して休養するよう御協力をお願いします。

⑤ 水筒の持参

水道の混雑緩和、飛沫の感染予防の観点から、なるべく水筒を持参してください。