



上小小だより

〒330-0855 さいたま市大宮区上小町 1337-1

HP <http://kamiko-e.saitama-city.ed.jp/> TEL : 048-644-6251

教育目標

- ◎ 心豊かな子
- ◎ 進んで学ぶ子
- ◎ 健康な子

睡眠時間について

～お子様は何時間、寝ていますか？～

校長 白石 徳一郎

先日のスポーツフェスティバルではご声援ありがとうございました。応援合戦やリレーのバトンパス、各学年の表現などにこれまでの練習の成果が十分に発揮されていて感動しました。5月はスポーツフェスティバルの練習で疲れ気味の子どもたちもいたと思いますので、しっかり寝て、疲れを取ってもらえたらと思います。最近、睡眠時間についての関心が高まっておりますので、参考までにご紹介いたします。

令和5年10月に政府が2023年度版「過労死等防止対策白書」を閣議決定しました。白書は、睡眠不足に陥ると肉体の疲労が回復せず、精神にも悪影響がみられると指摘しており、心の健康維持のためにも長時間労働を是正し睡眠を確保する必要を強調しています。睡眠の不足感が大きくなるほど、幸福感が低くなる傾向も確認されているそうです。12月に厚生労働省が公表した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、年代別に推奨される睡眠時間は、右の表の通りです。子どもは、睡眠不足により、抑うつ傾向が強まることや学業成績の低下が報告されています。適正な睡眠時間には個人差があり、年齢や日中の活動量も影響するとのことですが、最近、落ち着きのない児童やキレやすい児童が増えていることとも関係があるのではないかとの意見もあります。

また、世界の小児科医が最も利用している小児科医の教科書「ネルソン小児科学」に掲載されている年齢別の必要な睡眠時間は右の通りです。ネルソンの教科書によると小学生の理想の睡眠時間は約10時間となっています。

最後に、大谷翔平選手と藤井聡太8冠の睡眠時間についてご紹介いたします。大谷選手は10時間の睡眠と2時間の昼寝をしているそうです※1。西野精治著「スタンフォード式最高の睡眠」によると、スタンフォード大学の男子バスケットボール選手10人を被験者とした研究で、毎晩10時間ベッドに入ってもらったところ、2週間、3週間、4週間と経過するうちに、80mのタイムは0.7秒縮まり、フリースローは0.9本、3点スローは1.4本も多く入るようになり、選手自身「すごく調子がいい」という実感を得たそうですが、実験が終了し10時間睡眠をやめたところ、選手たちの記録は実験開始前に戻ってしまったそうです。大谷選手の12時間睡眠もパフォーマンスの維持に大切なのでしょう。また、藤井聡太8冠はリラックスの方法について聞かれた時※2に、「一日7～8時間寝れたらいいなと思っていますが、家だと結構二度寝をして10時間寝ることもあります。」と答えていました。子どもたちにも、睡眠時間をしっかりととり、身も心も健康な毎日を過ごしてほしいと思います。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」による 年齢別 推奨される睡眠時間

年齢	推奨される睡眠時間
1～2歳児	11～14時間
3～5歳児	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6～8時間

「ネルソン小児科学」に掲載されている 年齢別の必要な睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
3歳	12時間
5歳	11時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間
11歳	9時間30分
13歳	9時間15分
15歳	8時間45分
17歳	8時間15分

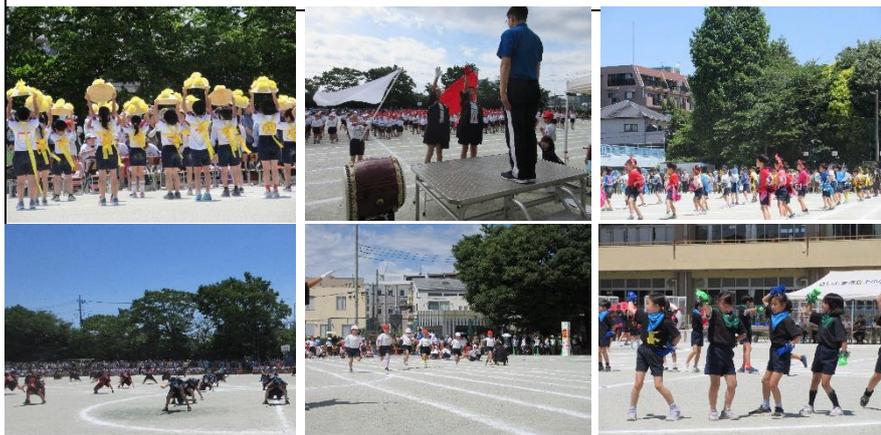
※1 2023年6月19日 TBS N夕解説 (<https://youtu.be/LcVdorPnmSo?si=0YIMg6btf3mg8qry>)

※2 2023年9月6日 CBC テレビ

【6月行事予定】 今月の生活目標：みんなと仲良くしよう

日	曜日	行事等の内容	学年	下校予定時刻
6/1	土			
2	日			
3	月	朝読書 委員会③ CS	4年	15:40頃
4	火	児童朝会 4年自転車免許講習会 尿検査2次 3年リコーダー教室		
5	水	G チャレ 50周年記念航空写真・バルーンリリース		
6	木	G チャレ 眼科検診		
7	金	基礎学習 安全点検日		
8	土	土曜 CS		
9	日			
10	月	5時間授業 朝読書 CS	4～6年	15:40頃
11	火	学級指導 6年校外学習	6年	17:00頃
12	水	G チャレ プール開き(学年ごと順次開始) 航空写真・バルーンリリース予備日		
13	木	G チャレ 心電図検査(1・4年)		
14	金	基礎学習 4年ゴミスクール		
15	土	おやじの会主催イベント(絵本作り)		
16	日	開校記念日		
17	月	朝読書 クラブ④ CS		
18	火	5時間授業 音楽朝会 資源回収日 教育委員会指導訪問	2～6年	15:40頃
19	水	G チャレ コミュニティスクール		
20	木	G チャレ 歯科健診(2・4・6年)		
21	金	基礎学習 6年道徳特別授業(公開)		
22	土	土曜 CS		
23	日			
24	月	朝読書 クラブ⑤ CS		
25	火	講話朝会		
26	水	G チャレ PTA 本部会		
27	木	G チャレ 異学年交流		
28	金	クリーン活動・除草作業		
29	土			
30	日			

スポーツフェスティバル



5月25日(土)、令和6年度のスポーツフェスティバルを開催しました。天候にも恵まれ、応援合戦、全校競技、各学年の演技、徒競走・リレー等を見ていただくことができました。当日は多くの地域の皆様、保護者の皆様に御来校いただきました。ありがとうございました。また、スポーツフェスティバル終了後には、おやじの会をはじめとする保護者の皆様に片付けの手伝いをしていただきました。感謝申し上げます。

