



第1回生活リズムチェックの結果

夏休み明けの8月23日(金)から8月29日(木)までの平日5日間、夏休み後の生活リズムを整え、元気に学校生活を送る準備をすることを目的とし、生活リズムチェックを実施しました。その結果についてお知らせします。

① 早寝について(低学年21時、中学年21時半、高学年22時まで)に就寝)

睡眠には身体を休ませるのはもちろんのこと、脳を休ませるという大切な役割があります。脳の重さは体重の2～5%に過ぎないのですが、消費エネルギーは全体の20%以上になると言われ、脳が疲れていると、記憶力や集中力、注意力などの機能が低下したり、怒りっぽくなったりします。

習い事やご家庭の事情など、理由はさまざまあるかと思いますが、1日も早寝できていない児童もおり、翌日の授業にはきちんと集中できているのか、慢性的な疲労や体調不良はないのか、心配になるところです。

生活のリズムは、全て連鎖しています。よく眠ると、すっきり目が覚め、しっかりご飯を食べることができます。すると、脳や体の働きが活発になり、心地よい疲労の中で、またぐっすり眠ることができます。そのリズムがどこかで乱れてしまうと、本来持っている力を十分に発揮することができなくなってしまいます。生活リズムが乱れがちな人は、まずは早寝を心掛けることが大切です。

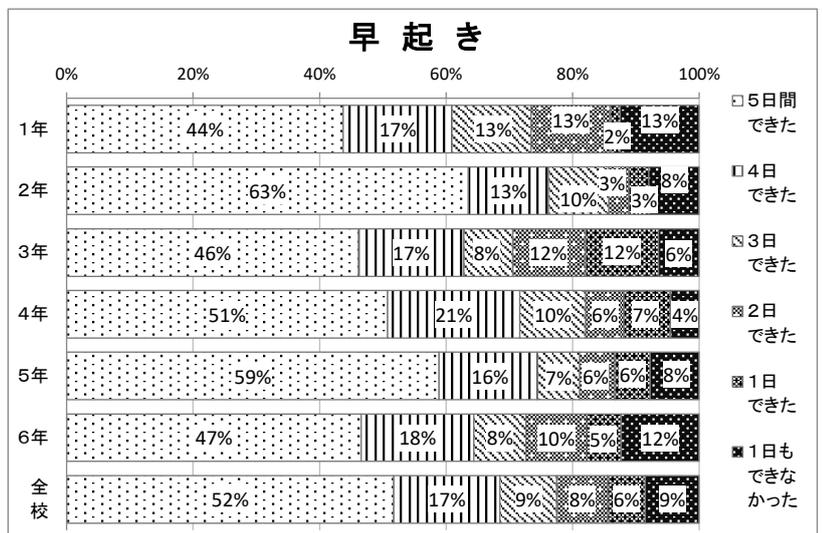
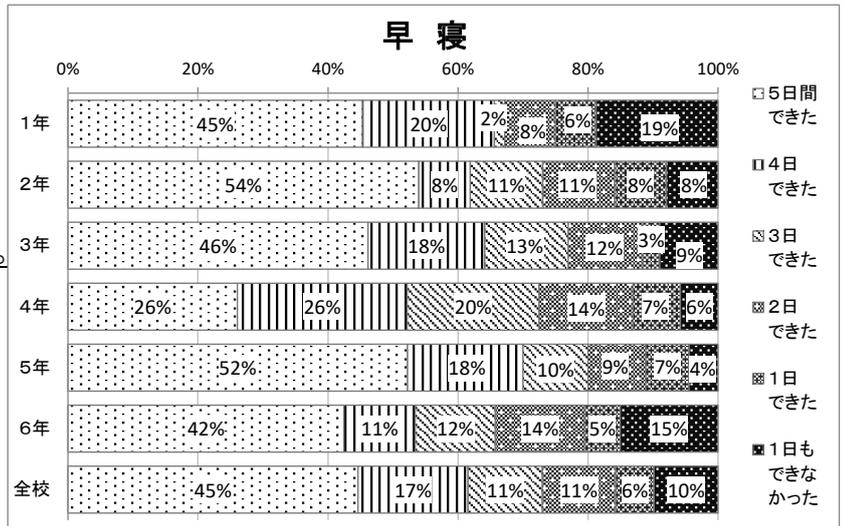
早寝ができない理由として、テレビや動画を見ていた、ゲームをしていたなどの理由がよく聞かれます。しかし、テレビやスマートフォン、パソコンなどが発する「ブルーライト」を夜間に浴びると、脳が「日中だ!」と勘違いし、睡眠ホルモンである「メラトニン」がうまく作用しません。その結果、寝付きが悪くなり、睡眠の質の低下を招きます。そのため、寝る前の電子機器の使用は、寝る2時間前までにやめることが推奨されています。

質の良い睡眠は、子供の脳の発達や成長に良い影響を与えることが分かっています。もともと人間の体には、「明るい時間に活動し、暗くなったら寝る」という働きが備わっていますが、現代は夜でも明るく、ゲームやスマートフォンなど刺激的なものにもあふれています。小学生という成長の段階では、なかなか自分で制御できないことも多いです。学校でも睡眠について子供たちと一緒に考え、呼び掛けていきたいと思いますので、寝る前の過ごし方や電子機器を使うときの約束など、ご家庭で今一度、よく話し合ってくださいと思います。

② 早起きについて(6時半までに起床)

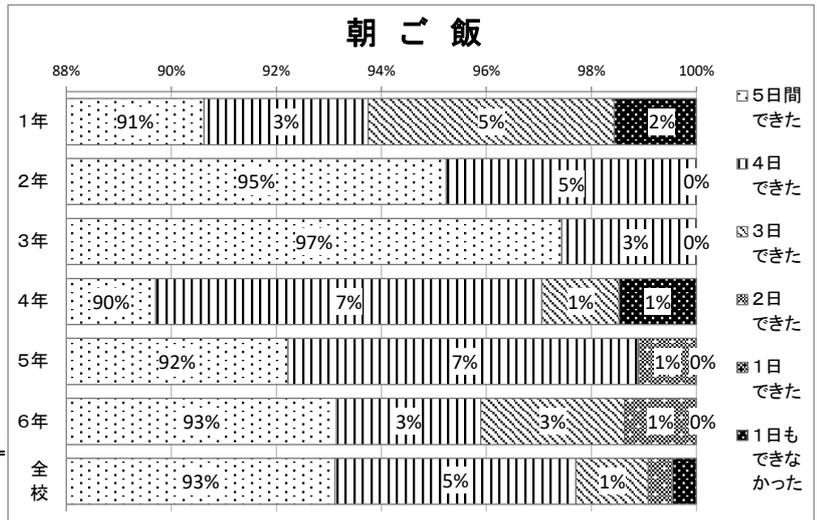
学校に遅れないように起きるためか、早寝と比較して、早起きができている児童は多かったです。しかし前述の通り、生活リズムはつながっています。早起きできても「睡眠不足」ではよくありません。

睡眠ホルモンの「メラトニン」は、日光を浴びてから14～16時間後に分泌されます。昼間に起きたりすると、日光を浴びるタイミングがずれて、体内時計が崩れます。その結果、メラトニンの生成も不十分となり、適切な眠気が訪れないため、夜更かししてしまうという悪循環に陥ります。休日だからと遅くまで寝ていると、かえって疲れが取れない状態になってしまうのです。毎日同じ時刻に起きて、朝日を浴びることが、質の良い睡眠へとつながります。



③ 朝ご飯について

ほとんどの児童が、毎日朝ご飯を食べて登校しているという結果でした。朝ご飯は、一日の活動の源です。忙しい時間帯にもかかわらず、朝ご飯の準備等、ありがとうございます。児童の感想にもあったことですが、体をつくる「赤」の食品、エネルギーになる「黄」の食品、調子を整える「緑」の食品の3つをそろえることが、なかなか難しいようです。可能な範囲で構いませんので、「栄養バランスの良い朝食」を心掛けてください。



生活リズムチェックカードを実施して

今年度は昨年度同様、1～3年生はご家族の方と一緒に、4～6年生は学校にて自分で取り組む形で実施しました。さまざまな事情で期間内に取り組めなかったお子さんもいる中、ほとんどの学年で回収率は9割以上でした。調査の結果をみると、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが整っている児童も多くおりましたが、なかなか難しかったご家庭もあるようです。取り組んだ児童の感想を、いくつかご紹介したいと思います。

生活リズムチェックカード

学年 年 組 名前

『はやね・はやおき・あさごはん』のよいリズムをつくるために、どんなことができるかな？

1. 目標(めあて) 生活リズムが整うと、体も、心も、元気がわいてきますよ！ 夏休み明け、よいスタートをきりましょう！

2. チェック開始！ できたものに○、できなかったものに×をつけましょう。

チェック内容	書き方の例	8/23(金)	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	○の数
はやね (まえの日のよる) 1・2年生…9時まで 3・4年生…9時半まで 5・6年生…10時まで	○						/5
はやおき …6時半まで	×						/5
あさごはん 食べた	○						/5
あさごはん 何を食べましたか？	○						

3. 感想 5日間、やってみてどうでしたか？ これからどのようにしたいと思いますか？

このカードは、8月30日(金)までに、担任の先生へ提出しましょう。

低学年の児童の感想には、「21時までに寝ると、早起きできるようになった。」「早く起きると、朝の準備がちゃんどできる。」「これからも早寝早起きを続けたい。」「といったものがありました。今後も21時前の就寝を心掛けていただき、学年が上がっても規則正しい生活を続けてほしいと思います。

中学年からは、「もっと早寝をして、早く起きられるようにしたい。」「たくさん動いたら、早く寝て、起きることができた。」「必ず朝ご飯を食べて、いろんなことを頑張りたい。

苦手なものも、バランスよく食べたい。」といった感想がありました。子供たちなりにどうすればよいか、考えながらチャレンジできたようです。また、これから頑張りたいことなど、今後の目標を立てられた児童もいました。今回の取組が、よいきっかけになればと思います。

高学年では、「早寝早起きをすると、すっきり目が覚めた。これからも習慣付けたい。」「夜遅くまでゲームをしてしまうのを改めたい。」「22時までには寝られるように頑張る。」「早寝が難しかった。いつもギリギリだったので、次はもっと早くベッドに入りたい。」「帰宅したらやることをすぐにやって、寝る時間を早くしようと思う。」「なるべく毎日違う朝食を食べるようにする。」「緑の食べ物(野菜)を食べられなかった。」といった、目標に対する反省の声や、今後頑張りたいことなどへの感想が多くみられました。高学年ならではの振り返りができていると感じます。ぜひ、今回の気付きを生かし、「自律」(自分で考えて自身コントロールすること)を心掛け、生活習慣を整えられるよう、これからも頑張ってもらいたいと思います。

子供たちの健やかな成長のために、規則正しい生活はとても大切です。今回の調査を踏まえつつ、学校としても指導や見守りをしていきたいと思っています。ご家庭でもお声掛け等、引き続きよろしく願いいたします。