



松伏町立松伏小学校学校だより

### 学校教育目標

- ・よく遊ぶ子
- ・よく学ぶ子
- ・助け合う子



平成29年10月1日 第6号  
児童数923名 TEL048-991-2238

## 『睡眠負債』寝る時間は大丈夫？

校長 加納 敏幸

最近「睡眠負債」という言葉が注目を集めています。「睡眠負債」とは日々の睡眠不足がじわじわと溜まる状態を指すようです。その結果、様々な健康被害のリスクが高まります。「睡眠負債」は長時間労働によって睡眠時間を確保できない働き世代に向けて生まれた言葉のようですが、それがいよいよ子供達にも迫っています。

厚生労働省が行った、平成27年度「国民健康・栄養調査」の結果を見ると、20歳以上の1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も高く、それぞれ33.9%、34.2%。1日の平均睡眠時間が6時間未満の者の割合について、この10年でみると、平成19年以降増加し、約4割の方が慢性的な睡眠不足に陥っている結果となっています。

実は日本の子供は、世界的にみても睡眠時間が短いといわれています。その主な原因は、塾や宿題、習い事、スマートフォンなどを使ったSNS。つまり、様々な理由で寝る時間を犠牲にしている子供が多いのです。寝不足が蓄積すると、脳や体に将来にわたって影響していくことがわかっています。さらに、睡眠不足は「がん」「糖尿病」「心臓病」といった重大疾病と強い関連があることがわかってきています。いわゆる睡眠不足と言うと、1日2～3時間睡眠などの生活をイメージするのではないのでしょうか。こうした極端な睡眠不足を続けていけば、当然のことながらストレスや疲労の影響で生活の質が低下し、様々な病気を引き起こしたりしてしまいます。ところが、5～6時間寝ているから睡眠不足ではないと思っている人でも、実は、毎日のちょっとした寝不足の陰に大きなリスクが潜んでいます。ある研究では、毎日6時間の睡眠が2週間続くと、2晩徹夜したのと同じ脳の状態になり、さらに血糖を下げるホルモン・インスリンの働きが低下や、アルツハイマー病の原因とされる物質の蓄積を引き起こす危険も見えてきました。「睡眠負債」の恐ろしいところは自覚症状がないことだそうです。

「睡眠負債」を見極める目安として、「寝だめ」が起きるかどうかという方法があります。光が入らないように遮光した寝室で、時間が分からないようにして寝ます。眠気がなくなるまでぐっすり寝て（目覚めても眠気が残っている場合、二度寝をする）、睡眠時間が通常より2時間以上長くなった場合には、睡眠負債があると思った方がよいそうです。睡眠負債を返済する方法は単純です。これまでより長く寝ればよいそうです。ただ、「寝だめ」は生活リズムが乱れるのでよくはありません。お勧めは、平日の睡眠時間を今よりちょっとだけ多めにし、週末も同じ時間をキープすることだそうです。

「寝る子は育つ」昔から伝わる言葉です。現代は昔とは違い、生活スタイルもかわってきています。深夜まで営業しているスーパーや24時間営業のお店もあり、日本中が眠らなくなってきています。欲しいものが深夜でも手に入るのは便利ですが、便利さを求めるあまり人々の生活様式が夜型に変わってきているのではないのでしょうか。「子供は大人の鏡」夜更かしの子供が増えているとも言われます。睡眠をもとに「暗くなったら眠り、明るくなったら起きる」「昼間は動き、夜は休む」といった、健康に生きていくための原点を、改めて見直してみたらどうでしょうか。

## 10月の生活目標

よい本をたくさん読みましょう

### 2学期の安全な登校のために「一斉下校」

9月4日（月）「一斉下校」による登校班の安全指導を行いました。2学期も安全に注意して、通学できますようにご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



### 第2回学校保健委員会

9月19日（火）第2回学校保健委員会を行いました。3年から5年まで児童が日本体育大学教授の野井真吾先生から「元気になるお話」を聞きました。



元気のための「セロニ」の役割を知ることができました。

### 中庭整備ボランティアありがとうございます

いつもお世話になっているボランティア登校110番の有志7名の皆様が、中庭整備として約6600個のインターロッキング（敷石）を並べてくださいました。来校の際はぜひ中庭をご覧ください。



### 3年「手話体験」

9月19日（火）3年が手話体験学習を行いました。当日は松伏町手話サークルの皆様にご指導いただきました。言葉を手話で表すことに興味をもち、あいさつや自分の名前を手話で表したりすることができました。



児童集会 9月13日（水）児童集会を行いました。児童会の6年が、準備・運営をしました。約20分間ですが、異学年の交流が深まる活動ができました。



### 2年校外学習「越谷市キャンベルタウン」へ！

9月26日（火）2年は越谷市の「キャンベルタウン」へ出かけました。途中の川や草木等を見ながら、子供たちは松伏町の深まる秋に気づいていました。キャンベルタウンの野鳥の森ではオーストラリアの野鳥を見学しました。



### 避難訓練「竜巻」

9月27日（水）竜巻の発生に備えて避難訓練をしました。真剣に取り組みました。



### お知らせ

- ・県では教育に関する理解を深めていただくため、11月1日を「彩の国教育の日」として行います。その一環として松伏小学校では、日曜学校公開（10月29日（日）午前）【校内音楽会・授業】、校内絵画展（10月10日（火）～18日（水））等を行います。ぜひご参加ください。
- ・けがや体調不良等により学校へ自家用車で来校する際は、担任と連絡を取り合うようにしてください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。