

# 瀬小っ子だよい☆

令和4年8月25日

発行 第1号

瀬戸田小学校

生徒指導部

1日の大半の時間を過ごす学校と、社会の基本である家庭の中で子どもの人格が大きく形成されていきます。子どもの健やかな成長のために、子どもの一番近くにいるサポーターとして、学校と家庭が連携・協力していくことが大切です。毎回テーマを決め、子どもの成長に関わる情報を発信していきます。学校や家庭で子どもたちにどのような支援ができるのか一緒に考えていきましょう。

## 子どもの生活習慣

### 9月1日 いつも以上に子どもの支援を

9月1日は、2学期のスタートの日。過去の統計から子どもの自殺が最も多い日とされています。子どもたちは、通学中心の生活リズムが夏休みでいったん崩れ、そこから再び生活リズムを立て直さなければなりません。元のリズムに戻すには、時間とエネルギーが必要になります。これまで変わった様子がない子どもが夏休み明けに「学校に行きたくない」と言うケースは少なくありません。学校に登校しなければならぬというプレッシャーを感じてしまう夏休み明けは、どんな子どもであっても要注意です。始業式の朝は、子どもがマイナスからスタートしないように、少し早めに起こし、提出物や持ち物に忘れ物がないか確認してあげましょう。

### 睡眠と学力の関係

広島県教育委員会が行った『「基礎・基本」定着状況調査報告書』によると睡眠時間と学力の関係について右の表に示されています。この結果から、睡眠時間が長い子は、短い子に比べて学力が高いということが明らかになりました。

アメリカ国立睡眠財団によると、6歳から13歳に推奨する睡眠時間は9～11時間であると論じられています。一方、睡眠不足は、認識力、学習意欲や集中力の低下、記憶障害、論理的思考ともつながりがあることが分かりました。したがって、「夜9時ごろまでには就寝し、9時間以上寝る」ことを目安にしてみるのはいかかでしょうか。

また、睡眠は「海馬」の発達にも影響が出てきます。「海馬」は、勉強などで新しいことを記憶する大切な領域です。睡眠時間が短い子は、長く眠る子よりも、脳の「海馬」が小さいという結果が出ています。よく寝る子は、物覚えがよくなることを示唆しています。

睡眠時間と算数・国語の平均通過率 (%)

睡眠時間	算数	国語
5時間未満	53.9	51.9
5時間以上6時間未満	61.8	65.8
6時間以上7時間未満	66.1	69.8
7時間以上8時間未満	69.9	73.9
8時間以上9時間未満	70.8	74.1
9時間以上10時間未満	70.3	73.7
10時間以上	64.7	67.7

※平均通過率は、正答と認め得る解答を%で示したものです。

## 〔9月1日提出〕生活習慣を整えよう

2学期を気持ちよくスタートするためには、生活習慣を整えることが大切です。本日、子どもに下記の「一日の生活時間」プリントを持ち帰らせました。8月25日（木）～28日（日）までの間で一日の生活時間を記入し、自分の生活習慣を見直させて下さい。必ず「自分の生活時間をふりかえて」と「保護者の評価コメント」の欄を記入し、9月1日（木）に学校へ提出して下さい。なお、学年の実態に合わせて、保護者の方のご協力をよろしくお願い致します。

		1日の生活時間																								午 朝 時 名 前 ( )		
		5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00								
8月25日 木曜日																												
		起きた時刻 ( 時 分) 寝た時刻 ( 時 分) メディア時間合計 ( 時間 分)																										
8月26日 金曜日																												
		起きた時刻 ( 時 分) 寝た時刻 ( 時 分) メディア時間合計 ( 時間 分)																										
8月27日 土曜日																												
		起きた時刻 ( 時 分) 寝た時刻 ( 時 分) メディア時間合計 ( 時間 分)																										
8月28日 日曜日																												
		起きた時刻 ( 時 分) 寝た時刻 ( 時 分) メディア時間合計 ( 時間 分)																										
自分の生活時間をふりかえて		保護者の評価コメント																										

## 家庭でしつけ 基本ルール（生活習慣編）

子どもの健やかな成長のためには、よく食べ、よく学び、よく動き、よく寝ることがとても大切です。良いサイクルで日常生活を過ごすことで、学習面や生活面、体力面に良い影響を及ぼしていきます。家庭で基本ルールを定めましょう。

### 健やかな子が育つ生活習慣5カ条

(ルール1) 就寝は、1・2年生は9時まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時までにしよう。

(ルール2) 起床は、6時30分までにしよう。

(ルール3) 朝食は、必ず取ろう。

(ルール4) 毎食後は、歯磨きをしよう。

(ルール5) 1日30分外遊びをしよう。