



# 伸びる子

やさしく (愛いっぱい)  
かしこく (夢いっぱい)  
たくましく (元氣いっぱい)

令和6年  
2月16日  
五島市立  
奥浦小学校  
文責 橋詰総

第19号



## 合同授業参観 「伸びる子」の伸びはいかがでしたか

先日行われた合同授業参観、お楽しみいただきましたでしょうか。九月に行われて以来の授業参観。学習発表会的な要素が大きかった参観でした。四月と比べ、また、昨年と比べ、子どもたちの「伸び」を感じていただけたことだと思います。

それぞれの発表へコメントは控えますが、それぞれ自分の役割を責任持って果たしていました。発表まで一生懸命練習した成果が発揮できました。



### 睡眠について (理想的な睡眠時間は…)

「日本人は世界一睡眠時間が短い」という話題から始まった本テーマも、第3回目となりました。今回は、理想的な睡眠時間についてです。

新生児の場合、生後15日までは、16時間～18時間寝ています。

2カ月ほどたつと、しだいに睡眠時間は短くなっていき、1歳までの赤ちゃんは14時間～15時間睡眠を取るといわれ、1歳児～3歳児を預かる保育園では、必ず長いお昼寝の時間がつきもので、大体12時間～14時間寝るといわれています。

幼稚園に通うようになると、11時間～12時間の睡眠で活動ができます。

**小学生**には、**10時間～11時間**の睡眠が必要です(9～10という目安も見ますが)。

ご家庭でのお子様の睡眠時間はいかがでしょうか。

子どもの睡眠が不足しているときに現れる症状のチェックリストをご覧ください。

- ・居眠り ・あくびが多い ・疲れやすい
- ・イライラ感、不安など、情緒が不安定になる
- ・食欲が低下している
- ・元気がない・集中力がなく多動になる
- ・記憶力が落ちる

たかが睡眠、されど睡眠。睡眠時間の不足が上記のような「学力不振」「人間関係の崩壊」「健全な成長の阻害」といったことにつながっていくようです。

睡眠が、学力の安定、精神の安定にも大きな影響を与えるようです。

