



安行東小だより

子どもの笑顔がきらきら輝く、学びがいのある学校

令和7年 6月 2日

第507号

在籍児童数929名



学校 HP QR コード

「寝る子は育つ」は本当だった！～子供の未来を育てる“ねむり”のチカラ～

校長 山村 拓司

先日、太田睡眠科学センターの千葉伸太郎先生の講演会に参加し、子供にとって睡眠が「体を休める」だけでなく、「未来をつくる力」を育てる大切な時間であることを改めて感じました。睡眠は成長ホルモンの分泌や記憶の整理を助け、心と体の発達を支える大事な役割を担っています。特に成長期の子供には、質のよい睡眠が本来の力を引き出し、元気に育つための土台になります。

千葉先生によると、睡眠が足りないと成長ホルモンが十分に出ず、身長が伸びにくくなったり、ホルモンバランスの乱れによって太りやすくなったりするそうです。また、体の調子を守る力も弱まり、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなることもあります。さらに、鼻ではなく口で呼吸するくせや、睡眠中に息が止まる「小児閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA）」などのトラブルがあると、顔やあごの発達にも影響が出て、大人になってからの体の不調につながることもあるそうです。睡眠不足は脳にも影響し、集中力や記憶力が落ちて学校の成績が下がることがあります。実際に、よく眠れている子供ほど成績がよいというデータもあります。また、注意が散漫になったり、イライラしやすくなったりと、気持ちの面でも不安定になりやすくなることがわかっています。このように、子供の睡眠不足は体や脳、心の成長に広く影響を与え、「未来をつくる力」を育てる大切な時間を奪ってしまう深刻な問題です。早めに気づき、しっかり対応することが大切です。

ところが、さまざまな調査結果から、多くの日本の子供たちが必要な睡眠時間をとれておらず、世界的に見ても睡眠時間が短い傾向にあることがわかっています。例えば、東京大学の「子ども睡眠健診プロジェクト」の調査では、どの学年でも、厚生労働省が推奨する睡眠時間を守っている子供はごくわずかでした。小学6年生では必要とされる9～12時間の睡眠をとれているのは約5%にとどまり、高校3年生では27%が6時間未満しか眠れていません。また、平日と休日の睡眠時間が大きく違う「社会的時差ぼけ」も広がっているそうです。

お子さんの睡眠を守るためにには、まず大人が睡眠の大切さを理解し、家族みんなでよい生活習慣をつくることが大切です。保護者の生活リズムも子供に影響するため、ご自身の睡眠もぜひ見直してみてください。毎日ほぼ同じ時間に寝起きすることを基本に、朝は太陽の光を浴びて体のリズムを整え、日中は適度に体を動かしましょう。朝ごはんもバランスよくしっかりと食べることが大切です。夜はスマホやテレビの画面を見る時間を減らし、絵本の読み聞かせや静かな音楽などでリラックスする習慣をつけると、自然と眠りに入りやすくなります。お風呂で体を温めるのも効果的です。寝室は暗く静かに保ち、快適な温度を心がけましょう。できるだけデジタル機器は持ち込まず、鼻で呼吸することを意識するだけでも、睡眠の質と体の発達によい影響があります。

昔から「寝る子は育つ」と言われてきましたが、今ではその言葉が科学的にも正しいことがわかっています。睡眠は子供たちの体・脳・心の健やかな成長を支える大事な時間です。この機会にぜひ、家族でお子さんの睡眠について話し合い、よりよい習慣づくりに取り組んでみてください。とはいえ、わかっていても現実には簡単ではないと感じるご家庭もあるでしょう。そんなときは、「寝る時間を10分だけ早めてみる」「週に1回でも家族で“早寝チャレンジの日”を決めてみる」など、お子さんの未来を守るために、できることから少しづつ取り入れていきましょう。

6月学校行事予定・下校時刻

日	曜	行事等	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
1	日	こどもを守る運動強化週間(6/1～6/7)						
2	月	読み聞かせ(2年)		14:15		15:05		
3	火	避難訓練(地震・火災)		14:35		15:25		
4	水	歯と口の健康週間(6/4～6/10) PTA植栽作業(委員会活動) 委員会活動 オンライン鑄物工場見学(3年)		14:35 (3年 14:45)		15:25		
5	木	全校朝会 学校探検(1年)		14:35		15:25		
6	金	4時間授業(1年) 離任式 PTA会費集金			14:35			
7	土			13:30				
8	日	エコライフDAY 2025						
9	月	読み聞かせ(3年) 胸部X線検査(抽出者)		14:15		15:05		
10	火	学校生活アンケート		14:35		15:25		
11	水	月曜時間割(4年生以上6時間授業) 町たんけん(2年)		14:35		15:25		
12	木	児童集会 なかよし班遊び 尿検査(2次) ときめきひろば(1・2年)		14:35		15:25		
13	金	スクールカウンセラー来校 あおぞら号			14:35			
14	土							
15	日			15:20				
16	月	水泳指導開始 読み聞かせ(4年) 校内研修		14:15		15:05		
17	火	社会科見学(3年)		14:35		15:25		
18	水	5時間授業(クラブ活動なし) 社会科見学(6年)			14:35			
19	木	音楽朝会 ときめきひろば(3～5年) 小中連携アウトメディア週間(~26日)		14:35		15:25		
20	金	ペーロマ教室①(3年) 芸術鑑賞教室(5年/お弁当持参)			14:35			
21	土				15:40			
22	日							
23	月	開校記念日 読み聞かせ(5年)		14:15		15:05		
24	火	ペーロマ教室②(3年)		14:35		15:25		
25	水	クラブ活動 (安行東公民館通学合宿①)		14:35		15:25		
26	木	全校朝会 ときめきひろば(全学年) (安行東公民館通学合宿②)		14:35		15:25		
27	金	あおぞら号 (安行東公民館通学合宿③)			14:35			
28	土	(安行東公民館通学合宿④) 埼玉県硬筆展(~29日)						
29	日							
30	月	読み聞かせ(6年)		14:15		15:05		
7/1	火	校内硬筆展(7/1～7/7)		14:35		15:25		
2	水	委員会活動 学校保健委員会 川口市小中高等学校硬筆展(7/2～7/6)			14:35		15:25	
3	木	体育朝会 ときめきひろば(全学年) 懇談会(3・4年)			14:35		15:25	

※にじいろ学級児童の下校時刻は、各学年の下校時刻をご覧ください。

« こどもを守る運動強化週間 »

本市では平成18年度より、「こどもを守る運動強化週間」の事業を推進しており、今年度で20年目を迎えます。登下校中など、子供を狙った犯罪の発生が危惧される現状から、市内の学校や家庭、地域、関係機関が連携を図り、全市を挙げて子供を犯罪から守ることを目的としています。

【期間】

令和7年6月1日(日)～6月7日(土)

【内容・方法】

- 1 ポスター掲示、缶バッジ装着による啓発運動
- 2 登下校指導、立哨指導
- 3 通学路点検 等

« 熱中症予防のために »

気象庁が発表した最新の3か月予報(5/20発表)では、6～8月の平均気温は東・西日本等で高い予想が出ています。熱中症予防のための取組にご協力いただきますようお願いいたします。

【十分な睡眠】【しっかり朝食】【こまめに水分補給】

« 暑さ指数(WBGT)をチェック »

環境省が運用するLINEアプリによる「熱中症警戒アラート及び暑さ指数情報」の配信を、右記のQRコードから受け取ることができます。ご活用ください。



« PTA総会を開催しました »

令和7年度のPTA総会が、5月27日(火)16:00より行われました。各ご家庭から委任状の提出と貴重なご意見をいただきありがとうございました。

本会の議事は、滞りなく可決されましたことをご報告いたします。



« 欠席・遅刻・早退連絡 »

欠席・遅刻・早退の連絡は、右のQRコードから、当 日8:00までに入力をお願ひいたします。

緊急時の電話対応は、以下のとおりといたします。ご理解とご協力ををお願いいたします。

■緊急時の学校の電話対応時間
平日 8:00～17:00

