



えんじゅ

春日市立春日小学校
校長室便り No.14
令和2年1月30日
文責：校長 福島

寝る子は育つ



本年度から、春日小学校は「眠育」に取り組んでいます。コミュニティ・スクールの取り組みとして、須玖小学校・春日中学校と共に進めています。

本日「眠育」について指導していただいている、筑紫女学園大学の西大先生に、全校児童を対象に睡眠の大切さについて授業を行っていただきました。

授業の概要は次のようなものでした。

- 睡眠はなぜ必要か
 - ・ 寝ているときに成長のホルモンが出て、体の成長を促進し強い体をつくれます。
 - ・ 脳を休め、思考力を高めます。
 - ・ 心を休め、優しい気持ちやがんばる気持ちになります。
- スマホやゲームのやりすぎについて
 - ・ 睡眠時間を削ることになります。依存症になる心配もあります。
 - ・ 寝る前にやると、脳に刺激を与えることになりよい睡眠がとれません。
- よい睡眠のためのポイント
 - ・ 同じ時間に寝ましょう。
 - ・ 同じ時間に起きましょう。
 - ・ 10時間の睡眠をめざしましょう。
 - ・ 同じ時間に食事をしましょう。

子ども達はとても興味深く授業に取り組んでいました。低学年では、「大西先生は何時に寝ているのですか。」という鋭い質問もあって、授業は大変盛り上がりました。

どうぞお子様と睡眠について話し合い、より良い睡眠がとれる環境を整えてください。

なお、子ども達に取ったアンケート調査の結果等をホームページにアップしています。