

朝六小だより

朝霞市立朝霞第六小学校

児童数 1084名

令和8年7月1日号



六小すやすやタイム(仮称)を来学期から試行する予定です

校長 こじま たかし 小島 孝之

きっかけは昨年度になりますが、「睡眠と健康」というテーマで5年生の子供たちと、全保護者対象に学校保健委員会を開催したところ、日本睡眠教育上級睡眠健康指導士である講師の方から、睡眠時間が短いと脳の発達に悪影響を与えてしまうことや、寝る1時間前にはスマホやタブレットを使用しないこと（体内時計のスイッチが入ってしまい、深い睡眠まで時間がかかってしまう）などを教えていただきました。また、午睡の必要性についても話をしてくださり、学校でも15分程度、昼寝の時間があるとよいのですが・・・、とおっしゃっていました。

その話を受けて、養護教諭に話を聞いたところ、「寝不足で体調がよくありません。」「深夜に寝たので体がだるいです。」と言って保健室で休養をとる子供が毎日数名いることや、担任からは、午前0時過ぎまで起きているため、なかなか授業に集中できていない子供がいることなどの話がありました。

特に、昼休み後の5時間目はどうしても落ち着かなくなったり、疲れが出て集中力が切れたり、眠くなったり、といったことが起きやすいものです。

そこで、各ご家庭で睡眠時間を確保することをお願いしながら、学校として昼寝の時間を週1回15分確保することで、心身ともにリフレッシュし、落ち着いた学習環境で5時間目を始めたい、と考えています。昼寝では眠れない・・・、といった子供もいるかもしれませんが、席について目を閉じ、リラックスすることが大切だと思います。

午睡の効果としては、科学データが出ており、主に3つ挙げられています。

- ① 学習効率の向上として、記憶の定着、集中力、注意力の持続
- ② 精神的身体的な健康改善として、ストレスの軽減、免疫機能の向上
- ③ 睡眠負債の軽減として、疲労回復の促進

まずは週に1回試行して、その効果を見た後、子供たちや保護者の皆様、教職員にアンケートを取り、「週1日実施」、「日数を増やす」、「廃止」のいずれかを決定したいと考えています。

なお、すやすやタイム実施中は、教職員も職員室等におりますので、学校応援団の方々にご依頼させていただき、学年に1人から2人くらい教室や廊下から安全見守りをしていただけると助かります。ご多用中とは存じますが、ぜひ力を貸していただきたいと思います。

○ 実施に向けてのロードマップ

- ① 学校運営協議会(4,24)で検討を行う。
- ② 職員会議で確認する。
- ③ 学校だよりで保護者にお知らせする。(7月1日号の学校だより)
- ④ 午睡の安全見守り応援団を募集する(2学期当初に依頼)
- ⑤ 9月30日(水)より週に1日、試験的に導入をして、その効果を見る。
※毎週水曜日、掃除の時間をすやすやタイムに振り替える。
※給食12:25～→昼休み13:15～→昼寝13:35～→5時間目13:50～
- ⑥ 実施した後のアンケートを12月に実施する。(子供たち、保護者の皆様、教職員)
- ⑦ アンケート結果を公表(3学期)
結果を受けて、令和9年度より週に1日実施 or 週複数回実施 or 廃止等を決定する。

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろ寝ますか

	貴校	全国
1. 午後9時	10.1%	7.8%
2. 午後9時～10時	42.6%	41.4%
3. 午後10時～11時	37.2%	36.2%
4. 午後11時～午前0時	6.8%	10.9%
5. 午前0時～1時	1.4%	2.1%
6. 午前1時～2時	1.4%	0.9%
7. 午前2時～3時	0.0%	0.4%
8. 午前3時～	0.7%	0.3%

昨年度の5年生(現6年)に聞いた調査結果です。
自己申告ですが、0時以降に寝た子供の割合が約3.5%います。