

令和2年7月30日

保護者様

越谷市立越ヶ谷小学校  
校長 鈴木 雅彦

## 睡眠時間の確保について

盛夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。また、第1学期の本校の教育活動にご理解とご支援をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、今学期は、約2ヶ月の休校、4週間の分散登校を経て通常登校となりました。多くの児童は通常の生活リズムを取り戻しつつありますが、**睡眠不足ゆえに授業に集中できない児童も見受けられます。**児童が本来の能力を最大限に発揮するためには、「**睡眠時間の確保**」が何よりも大切です。そこで、資料「睡眠の大切さについて」を作成いたしました。

つきましては、夏季休業に入る前に「規則正しい生活」について、お子様と今一度ご確認くださいませようをお願いいたします。

<資料：睡眠の大切さについて>



### 1 睡眠障害について

睡眠障害は、ただ「眠れない」といった睡眠の量だけでなく、睡眠の質やリズムが悪い場合も含まれます。現代社会では臨床学的に、慢性的に睡眠が不足し、日中眠い、集中できない、疲れるといった「**睡眠不足症候群**」と、10時間以上眠ってしまい学校や会社の生活が乱れるといった「**過眠型睡眠障害**」が挙げられます。この二つの睡眠障害には強い結びつきがあり、慢性的に睡眠不足が持続している状態で、更なる負担やストレスがかかるときに、過眠型睡眠障害が引き起こされます。つまり、睡眠不足と過眠状態は表裏一体ともいえます。このような睡眠障害が、今、個人的問題だけでなく、大きな社会問題として取り上げられてきています。

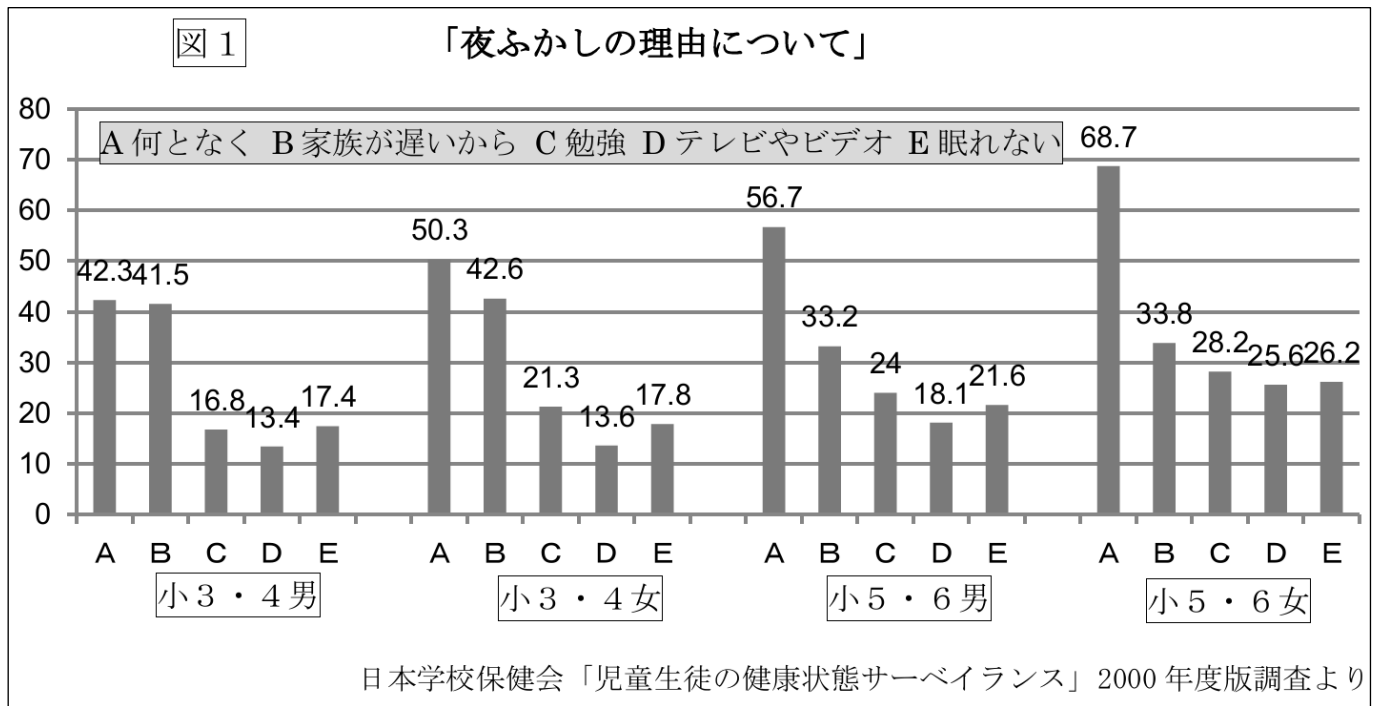
### 2 生活リズムの確立と睡眠

ヒトの「脳」は夜に眠り、日中は覚醒して活動します。ヒトは、地球上の一日の生活を24時間で規則的に営むために「概日リズム」という体内時計を身につけました。

この「概日リズム」は、人の身体を構築する細胞の一つ一つに至るまでその機能を調節する指揮者の働きをもっています。そのため、リズムが狂ってしまうと、ヒトの脳（心）と体のバランスが崩れ、生活が乱れてきます。日々の乱れた生活習慣が睡眠障害をもたらすことがわかってきました。



### 3 子どもの現状



日本の子どもの睡眠時間は世界で最も少ないレベルであり、**4～5人に1人は睡眠の問題を抱えており、睡眠障害がある**とされています。図1の「夜ふかしの理由について」では、「何となく」「家族が遅いから」が多く、年齢が低いほど、**家庭での生活が影響**されます。また、男子より女子の方が夜遅くまで起きている傾向にあるといえます。

テレビやゲーム、スマートフォン（インターネット等含む）の使用だけでなく、子どもが大人の生活リズムに合わせたり、日常的に遅い時間に夕食をとったり、学校の宿題や支度を遅い時間から始めたりするなど、夜型の生活習慣が身につけてしまうと慢性的な睡眠欠乏状態となり、睡眠障害を引き起こす可能性が高まります。



### 4 生活リズムの乱れと不登校

表1 「不登校の背景・きっかけ」

	平成5年調査	平成18年調査
友人との関係	44.5%	53.7%
先生との関係	20.8%	26.6%
勉強が分からない	27.6%	31.6%
クラブや部活動の友人。先輩との関係	16.5%	23.1%
学校のきまりなどの問題	9.8%	10.2%
入学、転校、進級して学校や学級になじめなかった	14.3%	17.3%
家族の生活環境の急激な変化	4.3%	9.8%
親との関係	11.3%	14.4%
家族の不和	7.5%	10.1%
病気	13.2%	14.9%
<b>生活リズムの乱れ</b>	※選択項目なし	<b>34.7%</b>
インターネットやメール、ゲームなどの影響	※選択項目なし	15.6%
その他	19.3%	16.3%

文部科学省「不登校に関する実態調査」より

表1の文部科学省の「不登校に関する実態調査」において、不登校の背景・きっかけとして、「友人との関係」が53.7%と最も高く、次に、「生活リズムの乱れ」が34.7%と高い割合になっています。文部科学省も「不登校になる危険性を考える上で、子どもたちの生活リズムや生活習慣の乱れに着目する必要がある」としています。

つまり、夜型の生活（日常的な睡眠不足）が身につけてしまうと、朝すっきりと目覚めることができず、気力が低下し、登校しぶりから不登校につながるおそれがあるということです。

## 5 睡眠と学力との関係

図2 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)

(Aは主として「知識」に関する問題 Bは主として「活用」に関する問題)

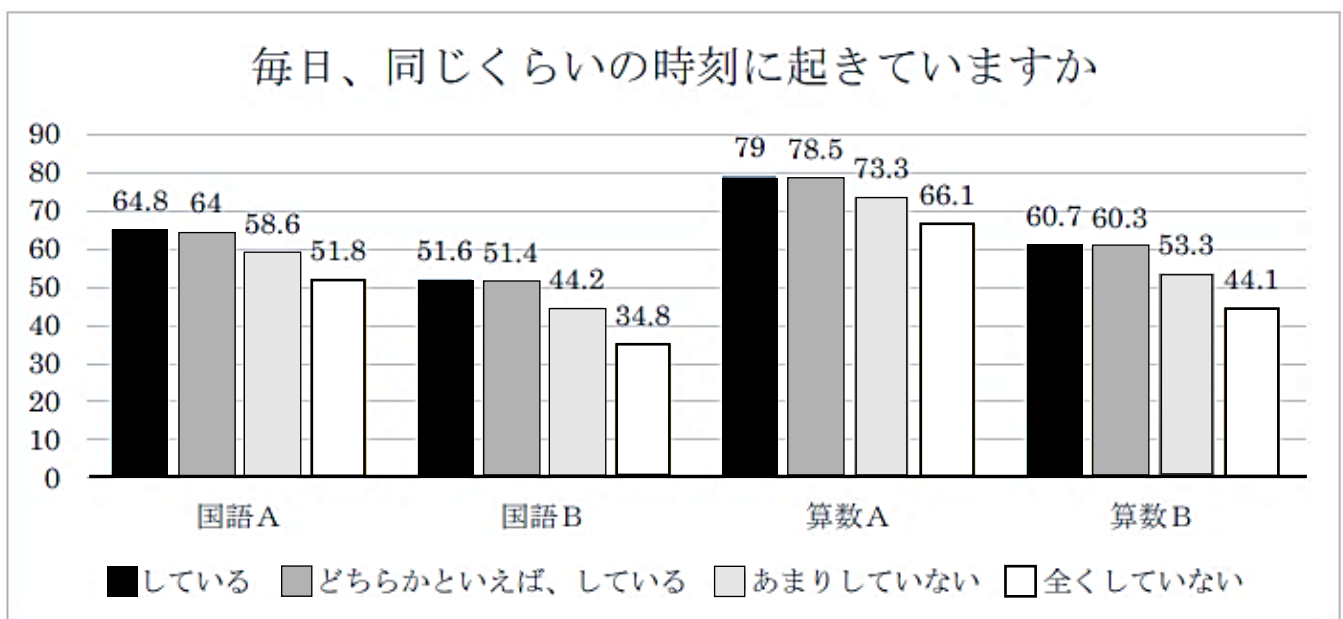
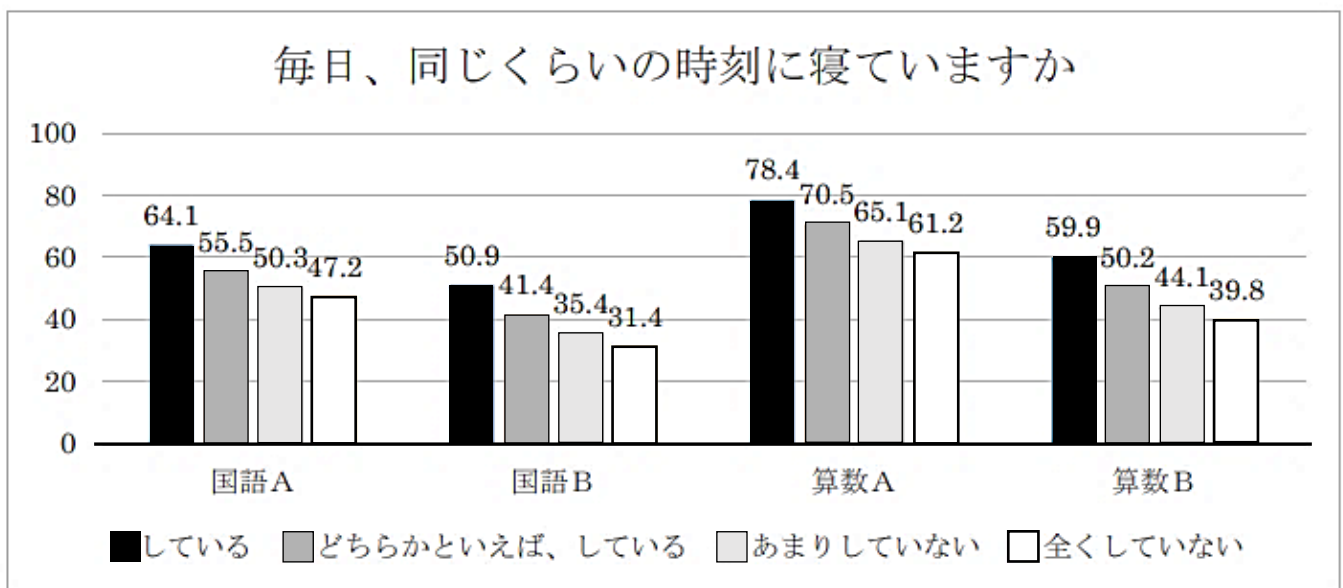


図2のグラフから、毎日同じ時間に寝起きしている児童ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。生活リズムを整えること、睡眠時間をしっかりとることは、学力向上のために極めて重要なことです。

## 6 子どもたちの睡眠習慣の改善に向けて

子どもたちは、適正な睡眠時間を確保し、規則正しい生活リズムを保持することで、授業中に脳が活発にはたらき、学習や運動に意欲的に取り組めるようになり、本来の能力を着実に伸ばすことが可能となります。

そのためには、家庭での教育が不可欠です。中学生になると、睡眠習慣の改善は極めて難しくなると言われています。未来の創り手となる大事な子どもたちを育てるために、小学生の段階から睡眠をとる習慣を身につけさせましょう。

### (1) 健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～ (厚生労働省)

- ① よい睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ③ よい睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ よい睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



### (2) 保護者の方々へのお願い

- ① ゲーム、インターネット、スマートフォン等は使用する時間を決めましょう。
- ② 見たいテレビは、テレビ欄に印をつけて時間を決めて見るようにしましょう。
- ③ 子どもとの会話の時間を大事にしましょう。
- ④ 子どもが寝やすいように、明るさやテレビの音などの環境に配慮しましょう。
- ⑤ 夜間に子どもを頻繁に連れまわさないようにしましょう。
- ⑥ 寝る前には子どもの心があたたかくなる声かけをしましょう

### 【参考資料】

- ・日本学校保健会「児童生徒の健康状態サーベイランス」2000年度版調査
- ・「中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会設置要綱」資料（平成26年7月）
- ・日本睡眠学会HP
- ・兵庫県立リハビリテーション中央病院子どもの睡眠発達医療センターHP 1
- ・児童心理2018年1月号、2月号、3月号