



彼杵小学校だより NO. 19
「強く 正しく 朗らかに」



〈ホームページ〉 <http://www.kyoui.higashisonogi.jp/sonogi-syo/>

平成30年10月12日
東彼杵町立彼杵小学校
TEL 0957-46-0038
(文責 校長 原 源吾)

「睡眠時間は足りていますか？①」

10日の全校集会で、子どもたちへ睡眠時間について話しました。なぜなら、子どもたちの朝の顔がずっと気になっていたからです。もちろん全員ではありません。しっかり数えたわけではありませんが、約3、4割の子どもたちの顔、元気のなさが毎朝気になっています。

目が半開きになっていて、視線が下がり気味、「おはようございます。」の声も小さいです。「睡眠時間が不足しているからではないか」と心配しています。

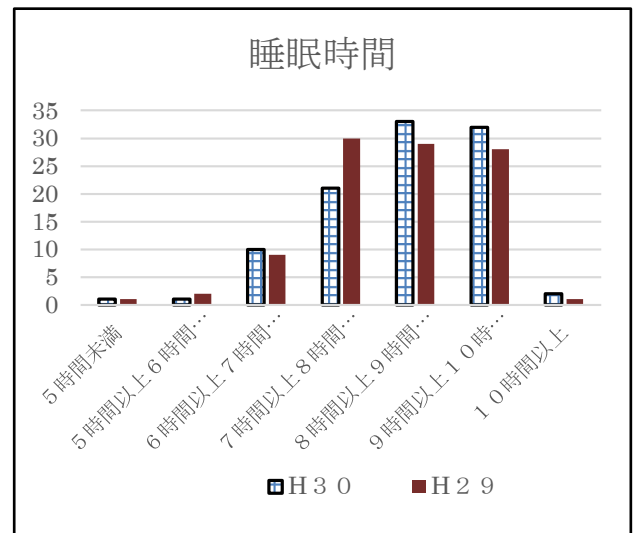
保護者の皆さん、お子さんの睡眠時間はどれくらいかお分かりですか。



※数字は%

H30 H29

睡眠時間	5時間未満	1	1
	5時間以上6時間未満	1	2
	6時間以上7時間未満	10	9
	7時間以上8時間未満	21	30
	8時間以上9時間未満	33	29
	9時間以上10時間未満	32	28
	10時間以上	2	1
		100	100



上のグラフは、1学期に彼杵小全児童対象に行った睡眠時間の調査結果です。昨年もほぼ同時期に行いましたので、比較しています。昨年と比較すると、若干改善傾向にあるものの、全体として、睡眠時間不足の傾向は変わっていないと言えます。

思春期前後(6～13歳)の子どもに望ましい睡眠時間は、9～11時間とされていますが、彼杵小の児童の内9時間以上の睡眠をとっている児童は約3割です。つまり約7割の児童は睡眠不足と言えます。右のグラフは、少し古いですが、2009年の調査で、各国の大人の平均睡眠時間を示しています。ご覧の通り、日本は18か国中17位で少なく、韓国と日本だけ8時間を切る、「不眠大国」と呼ばれているそうです。子どもの睡眠時間を諸外国と比較しても、1時間以上少ないという統計が出ています。(次号に続きます。)

表彰おめでとう！

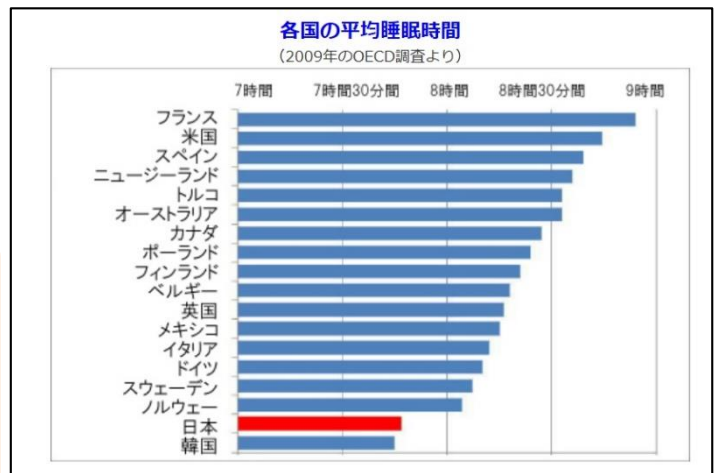
※平成30年度健康づくり標語・ポスターコンクール

【長崎県知事賞】森 結希くん (2年)

※彼杵神社奉納相撲大会

【優勝】彼杵小A

(仲下大翔くん⑥・濱本竜乃介くん⑥・山内優誠くん⑤・飯野倅成くん⑤・藤本優太くん④)



※裏面はありません。