

指扇小だより

教育目標 **やり抜く子の育成**

かしこく やさしく たくましく あたたかく

令和8年8月26日 第6号

さいたま市立指扇小学校

〒331-0078

さいたま市西区西大宮 1 丁目 4 9 - 6

電話 048-623-0133 FAX 048-624-2200

<https://sashiogi-e.saitama-city.ed.jp>

よい眠りが学びをつくる

校長 小松 伸弘



夏休みが終わり、校舎に子どもたちの元気な声が戻ってきました。今年の夏は、熊本の地震や千葉県の高雨など、各地で大きな被害がありました。亡くなられた方の御冥福をお祈りするとともに、被害に遭われた皆様にお見舞い申し上げます。一日も早く穏やかな日常が戻ることを願っています。

さて、夏休みの間はいつもより少し遅くまで起きていたり、朝ゆっくり過ごしたりした御家庭もあるかと思います。朝早い学校生活が始まって、生活リズムを取り戻すのに苦労している子いるかもしれません。そこで2学期最初の学校だよりでは、「眠り」について考えてみたいと思います。

唐の詩人・白居易は「秋夜長、夜長無寐天不明」（秋の夜は長く、眠れぬまま夜も明けない）と詠みました。秋の夜になかなか眠れない悩みは、時代も国も問わないようです。

ただし、人は起きている時間に学び、眠っている間にそれを身につけます。睡眠中も脳は働いており、その日に学んだことを整理しているのです。最近では、勉強だけでなく、スポーツなどで身につけた運動の動作記憶も、睡眠中に整理・定着していくことが分かっています。

興味深い研究があります。ある研究者が、長時間起続けたときとアルコールを摂取したときの作業能力を比較しました。その結果、24 時間起続けたときは血中アルコール濃度 0.10% の状態（はっきり酔っていると分かる状態）に相当するほど作業能力が低下したと報告しています。つまり、睡眠が足りない状態で勉強するということは、おぼろげな頭でなんとか考えようとしていることに近いものだと言うこともできるのです。

こう考えると、眠る時間を削ってまで勉強することはかえって学びの質を下げってしまう可能性があることが分かります。眠そうにしている子どもの姿も、「やる気がない」のではなく、「学ばず準備が整っていない」と捉えた方がよいのかもしれません。

子どもとは本来、よく体を動かして遊び、しっかり食べ、ぐっすり眠ることで育っていくものだと言われます。従って、学習を充実させるのと同じくらい、生活の土台を整えることが大切なのです。もちろん、仕事や家事で忙しく、毎日定時にお子さんを寝かせることが難しい御家庭もあると思います。毎日を完璧に整える必要はないと思いますが、できる範囲でお子さんに十分な睡眠をとらせ、生活リズムを整えていただければ幸いです。

学校では、授業を工夫したり運動する機会をつくったりすることはできますが、子どもたちの睡眠時間を確保することはできません。学校と御家庭が、それぞれにできることを果たしながら、子どもたちの元気な一日をつくり出していけるよう、御協力をお願いいたします。

(参考 Dawson, D., & Reid, K. (1997). Fatigue, alcohol and performance impairment. Nature, 388, 235.)