

令和5年度 児童朝会 44 講話

令和5年6月19日 【睡眠2】

みなさん、おはようございます。校長先生の言葉は皆さん的心に届いていますか。

では、前回のお題から。

- ① 夜は何時に寝ていますか。
- ② 朝は何時に起きていますか。

今週もたくさんのお答えをいただきました。ありがとうございます。



夜は9時～10時に寝る人が
朝は6時～7時に起きる人が
ほとんどだということがわかりました。すばらしいですね。

9時に寝て7時に起きると10時間寝ることになります。低学年としては十分です。また逆に10時に寝て6時に起きると8時間の睡眠です。高学年としては理想的ですね。

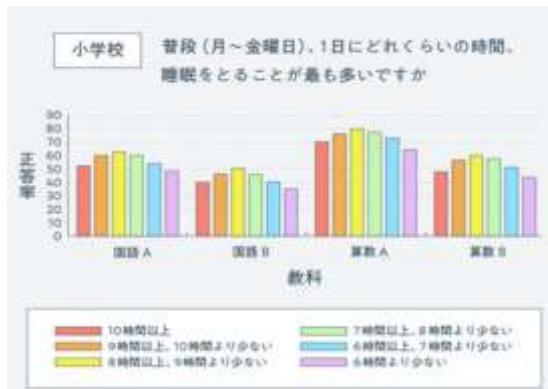
さて、ゆみこさんは、夜10時に寝て朝6時に起きる8時間睡眠。一方夜に2時間も勉強するけんたさんは11時に寝て6時に起きるので7時間睡眠。さて、テストの結果はどうなったでしょうか？

けんたさん 80点

ゆみこさん 95点

なんとゆみこさんの方が点数が高く

なりました。なぜでしょう？近くの人と聞き合ってみてください。ゆみこさんは睡眠時間は8時間。一方けんたさんは7時間睡眠。このあたりに秘密がありそうですね。



これは、全国学力学習状況調査の児童アンケートの結果と成績をクロス集計したものです。すると、8～9時間睡眠が一番成績が良いことがわかります。なぜ眠ると成績がよくなるかは、またあとで岩尾先生から説明があると思いますが、とにかく、8～9時間睡眠が一番成績がいいのです。ですので、1～3年生は9～10時間、4～6年生は8～9時間寝るようにしましょう。

ただし、これはあくまでも一つの結果なので、おうちの都合で、こんなにも眠れない家もあるかと思います。それでも、成績が良い子どももいました。ですので、ゲームやスマホをいじって寝る時間が遅くなっている人は、早く寝るようにしてください！

そして、睡眠は時間が長ければいいというわけでもないのです。質の良い睡眠を長い時間とらないといけないのです。では質の良い睡眠とは？また来週お話しします。

今週のお題です。

①眠りやすくするために、寝る前に何かしていますか？

②朝はどうやって起きていますか？

③めざめをよくするために起きてすぐ何かをしていますか？

みなさんのお答えを、校長室前のボードで教えてください。

今日も最後まできいていただきありがとうございました。