

令和8年度 児童朝会 38 講話

令和8年7月16日 【睡眠2】

(前期前半終了式)

みなさん、おはようございます。校長先生の言葉は皆さんの心に届いていますか。

いよいよ明日から夏休みですね。

まずは、いいところ、みつけからです。いつものように、みんなよく繋がって学んでいますね。特に今回は「関わっている」児童をたくさん見ることができました。1年生も聴き合い、学び合いがとても上手になりましたね。

パッケン清掃もよくがんばっていました。一人で廊下や教室の机、かべなどを黙々と磨いている、がんばっているお友だちもいました。

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。

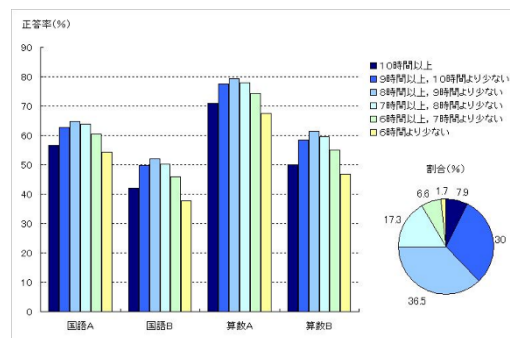
今週もたくさんの回答をいただきました。ありがとうございます。

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

なんとゆみこさんの方が点数が高かったのです。なぜでしょう？



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。なぜよく眠ると成績がよくなるのでしょうか。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、よく眠ると学力があがるだけでなく、他にも3つ良いことがあります。これは睡眠列車の旅というグラフですが、我々の睡眠は、寝始めは一気に熟睡となり、そのあと浅い眠りに、とだいたい90分間隔で繰り返したんだん浅い眠りの時間がながくなり、朝になると目覚めると考えられています。ちなみに、夢はどちらの眠りのときに見ていると思いますか？

そう実は浅い眠りのときに見ているのです。だから夢は明け方に見ることが多いことがわかっています。逆に熟睡、深い眠りの時に、4つのプレゼントがあります。

① 成長ホルモンが出て、体が大きくなります。

② 脳の発育をうながすホルモンが出て、記憶力が高くなります。だからよく眠ると、成績も上がりやすいのですね。

③ 免疫力がアップします。病気になりにくい体になります。

④ 心が整い、イライラしたりすることが少なくなり、集中力がアップします。

長い深い眠りからは、こんなにもたくさん良いものがもらえるのですね。

明日から夏休みですが、生活のリズムがくずれやすくなります。遅くまで起きていたり、寝坊することなく、しっかり睡眠して、いつも通りの生活をするように心がけてください。

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？また次回お話しします。

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？

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。