

令和8年8月26日 【睡眠3】

(前期後半始業式)

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。夏休みはいかがでしたか？まずは、図画工作でポスターを出展したところ、2名のお友だちが入選しましたので、賞状伝達をいたします。

それから、2ねん1組の担任の先生が、赤ちゃんを産むためにお休みになられましたので、代わりにご家庭で赤ちゃんが産まれたのでお休みされていた先生がこのたび復帰されましたので、担任に入ってもらおうと思います。みなさんよろしくお願いします。

1学期の終業式で、しっかり寝た方が成績があがりますよというお話をしました。覚えていますか。6年生なら8～9時間寝るといいですよとお話ししました。夏休みの間、できていましたか？睡眠列車のお話しもしましたね。深い眠りの間に、

- ① 成長ホルモン
- ② 脳の発育をうながすホルモン
- ③ 免疫力がアップします。
- ④ 心が整い、集中力がアップ

の4つをゲットできるということを話しましたが、覚えていますか。

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ません。では質の良い睡眠とは？ということで、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？

この2つをお題としていただきました。

まず、自然に目覚めるのと、家の人に起こされるのが同じぐらいいました。眠る前は、トイレにいたり、本を読んだりしているお友だちがいました。スマホを見ながら寝落ちしている人はいなかったようです。

さて、この画像は何でしょうか？（モザイクをだんだん小さくしていく）そう、校長先生が犬と一緒に寝ているのですが、何か口と鼻に器具がついています。少し周りの人と聴き合ってみてください。

何か気づいたことはありますか？「息をするときに、何かなってる」そう、ご名答！実は校長先生は寝ているときに、1分間で60回も呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群という障害をもっています。いびきがとてもひどく、呼吸がとまるので、脳に酸素がいかないのです。だから朝起きた時に猛烈に頭が痛くなっていました。そこで、この器具を眠るときだけとりつけることで、呼吸がきちんとできるのです。ご安心ください。良い眠りができて、朝にすっきり目覚めています。もし、皆さん、あるいはおうちの人でいびきがひどい人、朝にすごい頭が痛い人がいましたら、すぐに病院でみてもらうことをお勧めします。良い眠りのために。

それでは、今週のお題です。皆さんは夜にどんな夢をみていますか。よければ、校長室前のボードで教えてください。

今日も最後まで見ていただきあり
ありがとうございました。