

戸木だより

津市立戸木小学校だより

2022. 11. 16. No.24

よい睡眠がとれていますか？

私事ですが年を重ねるほどに、睡眠が浅くなりぐっすり寝るという実感が持てないようになってきました。熟睡できるようにと枕を買ったり、布団の上にひくマットを買ったりと、熟睡できる方法を試行錯誤している昨今です。



さて大人の生活が夜型社会になる中で、子どもたちの生活も夜型になっていないのかと心配なところ です。特に朝元気がない子どもたちを見ると十分睡眠がとれているのかが気がかりです。そんな中、10月30日の朝日新聞に「『眠育』子の体と心を伸ばす」という記事が掲載されていました。内容は、福岡県春日市が行っている「睡眠教育」の取り組みでした。18校の小・中学校で実施した結果、精神的健康、自尊感情、ネット依存傾向が改善されたとのことです。掲載されていた「質のよい睡眠をとるポイント」を参考に自分自身もよい睡眠ができるように心がけたいと思っています。現在もご家庭で「早寝、早起き、朝ご飯」にご協力いただいておりますが、引き続き子どもたちが質の良い睡眠を必要なだけとることができるようにご協力をよろしくお願いいたします。

【質のよい睡眠をとるポイント】

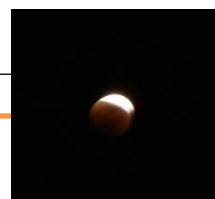
福岡・春日市の睡眠教育の資料から（朝日新聞掲載）

- 毎日決まった時刻に起きる
- 毎日朝ご飯を食べる
- お風呂は寝る 1～2 時間前に入る
- スマホは寝る 1 時間前まで
- 仮眠は午後 3 時までに 20 分以内

【必要な睡眠時間】

- 小学生 9～10 時間
- 中学生 8～9 時間

職員室から見た月



徒然なるままに ～422年ぶりの皆既月食と惑星食～

11月8日、422年ぶりに月が地球の影に隠れる皆既月食と天王星が月に隠れる惑星食を同時に見ることができました。職員室で職員と外に出て、月が欠けていく様子を見ました。澄み切った夜空に輝く月はとてもきれいでした。次の日子どもたちに「皆既月食を見ましたか？」と聞くと、ほとんどの子どもたちが「見た。見た。」「月が赤かった。」「道にもたくさんの人が出て見ていたよ。」等、口々に話してくれました。次に日本で皆既月食と惑星食（土星）が同時に見られるのは、2344年で322年後だそうです。宇宙の神秘さ、スケールの大きさを感じる天体ショーでした。