



# 本村小学校は今年開校120周年

社会科見学、連合運動会など、楽しみな行事が盛りだくさんです。

今日から2学期が始まります。開校120周年記念式典をはじめ、開校120周年記念音楽会、遠足、

42日間の夏休みが終わり、学校に子供たちの元気な歓声が戻ってきました。

**楽しい行事が目白押し**



# 本村小学校

## だより

### 第9月号



発行所 港区立本村小学校  
〒106-0047  
港区南麻布3-9-33  
TEL: 03-3473-1462  
FAX: 03-3443-8535

### 校長 山村 登洋

## 「5落7当」？ 睡眠時間を考える

今月の初めには開校120周年を記念するシンボルデザインが全児童による投票で決定します。9月は季候も良く、学習を進めるには最適な季節です。私たち

教職員も、充実した学校生活を送りたい、子供たち一人ひとりの力を伸ばしたいと、今学期も張り切っています。

### 脳と睡眠時間

脳科学で有名な東北大学の川島隆太教授をご存じでしょうか。川島教授は、「同じ時間に寝て、同じ時間に起きるという習慣をもっていないと、脳も体も元気が失われる。特に大きな問題は見当たらないのに、疲れて学校に行けない、または休みがちな子供がいます。こうした子供たちは睡眠をきちんとリズム正しくとっていないことが指摘されています。生活のリズムを取り戻すことが一番の治療法であることも分か

っています」と話しています。また、「私たちが日中に学んだことや経験したことは、睡眠の間に脳の中にしまわれます。睡眠時間の短い人は、翌朝起きた時に前日したことを忘れていく確率が高い。昔、大学受験では、「4当5落」と言われていました。1日5時間も寝ていたら、大学に入れないと。現在の脳科学の考えでは「5落7当」かと思えます。睡眠時間の短い人は、覚えたことが翌朝抜けてしまう。さちんと寝ることが重要なのです」とも指摘されています。



だるさの原因は様々

だとは思いますが、不規則な睡眠

時間が原因

となっている場合が多いと考えられます。

す。今一度、お子様と生活リズム、睡眠時間について話し合ってみてください。このことについては、学校でも話していきませんが、家庭の協力なくして進めて行くことはできません。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

### 子供の健全育成は早起き

しっかりと睡眠をとると早起きになり、朝食の時間が確保できるというメリットにも繋がります。朝食をとることによって脳が活性化することは従前から言われていることです。

「子供の健全育成は、早起きにあり」を合い言葉に、学校・家庭が一体となって推し進めていきたいと思えます。

### 子どもの睡眠-3つの役割-

記憶を整理する

不安な情報を削除して必要な情報を固定

脳や心身を休ませる

休息モード 脳

脳や心身を発達させる

成長ホルモンは睡眠中に分泌される!

筋肉・神経 休息モード

