



令和5年7月3日
清瀬市立清明小学校
校長 渋谷 正芳

保護者の皆様へ

6月3日(土)に学校保健委員会を開催しました。「睡眠不足によるこどもの心身への影響について」というテーマで公益財団法人神経研究所 精神神経科学センター長の高橋清久先生にお話しをしていただきました。保護者の皆さんにもご参加いただければとお声かけていました。父母の会会長の松下さんにご参加いただきました。

睡眠の大切さについてたくさんお話をさせていただきましたので、ご紹介します。

年齢別の睡眠必要時間

年齢	推奨時間	許される時間	避けるべき時間
0~3ヶ月	14~17	11-13~18-19	11時間以下、19時間以上
4~11月	12~15	10-11~16-18	10時間以下、18時間以上
1~2歳	11~14	9-10~15-16	9時間以下、16時間以上
3~5歳	10~13	8-9~14	8時間以下、14時間以上
6~13歳	9~11	7-8~12	7時間以下、12時間以上
14~17歳	8~10	7~11	7時間以下、11時間以上
18~25歳	7~9	6~10-11	6時間以下、11時間以上
26~64歳	7~9	6~10	6時間以下、10時間以上
65歳以上	7~8	5-6~9	5時間以下、9時間以上

小学生は9-11時間、中高生は8-10時間の睡眠が必要

(National Sleep Foundation in USA, 2015) 3

メジャーリーガーの大谷選手も1日に10時間睡眠をとるそうです。良いパフォーマンスには睡眠による疲労回復が欠かせません。

就寝時刻と自己肯定感

(平成26年度文部科学省委託調査)



就床が遅いと、「自分のことが好き」と答える割合が低い

- ・就寝時間が遅いとイライラを感じる子供の割合が高くなる
- ・睡眠時間と成績 など様々な影響があります。

ぜひ、就寝前の時間の過ごし方についてお子さんと、改めて確認していただければと思います。

健康カードについて

今年度の定期健康診断が終了しました。健康診断結果を載せた健康カードを配布いたします。結果をご確認いただき、左ページのお子さんの学年の押印欄に、印をお願いいたします。 押印後、学校へご提出ください。締め切りは7月7日(金)とさせていただきます。

また、健康診断の結果で受診が必要な方や、欠席で受けられなかった方には別紙でお知らせしています。お知らせをもらった方は早めに受診をしてください。

じどう 児童のみなさんへ

梅雨が終わると暑い夏がやってきます。夏は熱中症に注意が必要です。暑さ対策をして、夏も元気にすごしましょう。



朝ごはんを食べること、すいみんをしっかり取ることも大切です!



「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

