

令和4年3月1日

## 教育委員会からの提言

### 『睡眠時間を大切にしましょう』

島田市教育委員会 教育長 濱田 和彦

最近、ゲームやスマホに夢中になり、睡眠不足の子供が多くなったと言われています。

睡眠は、疲労回復だけでなく、学習したことの定着や成長ホルモンの分泌にも関係しています。日本教育新聞には、睡眠確保により不登校を無くした学校が紹介されていました。このように睡眠は、子供たちの成長に重要なものです。

島田市教育委員会は、子供たちに「心豊かで健全に成長して欲しい」と願っています。そこで、家庭で取り組んで欲しいことを、下記のとおり提案します。

#### 記

#### ☆ 睡眠時間を確保しましょう。

- 就寝時刻を決めましょう。
- 寝不足解消には、早い就寝に心がけましょう。

※ 睡眠と共に朝食などの生活リズムを大切にしましょう。

※ 寝不足解消には、遅くまで寝ているより、早く寝ることが大切です。

休日でも1時間30分以上寝過ぎすことはよくないという研究もあります。