



朝会の中での話を簡潔にまとめて紹介します。

6月24日 「寝る子は育つ」

皆さん、おはようございます。

まずは皆さんに紹介しておきます。先週の木曜日5時間目に、1年生が新町小学校を代表して、道徳の授業をしました。当日、徳島市内の小学校からたくさんの先生方が授業を見に来られました。その中で、しっかり考えたり、発表したり、学習することができ、たくさんの先生方から褒めていただきました。1年生の皆さん、大変よく頑張りました。(みんなで拍手!)

さて、今日は、睡眠について、お話しします。

では、いきなりですが、睡眠時間についての4択クイズです。

「次の野生で生活している動物の中で、一番睡眠時間が短い動物はどれでしょう？」

1 チンパンジー 2 キリン 3 ライオン 4 リス

(2キリンに手が多く挙がる。) 正解は、2 キリンです。

睡眠の平均時間ですが、1のチンパンジーは約9～10時間、3のライオンは約13～14時間です。4のリスは約14～15時間です。それに比べて、2のキリンは約1～3時間です。きちんと座って寝ているのは20分ぐらいとも言われています。襲われることのない肉食動物のライオンや木の上や巣の中で比較的、安全に暮らしているチンパンジー、リスに比べて、ライオンなどに常に襲われる可能性のあるキリンは、いつも警戒しているから、睡眠時間が短いのでしょうね。

さて、皆さんのような小学生の理想的な睡眠時間、夜寝る時間は、もちろん個人差はあると思いますが、8時間～10時間が理想であると言われています。

睡眠は、人間にとって、とても大事なものです。夜、寝ている間に、その日の体や頭の疲れをとったり、免疫力という病気と戦う力が高まったりします。それだけでなく、「寝る子は育つ」ということわざがあるように、寝ているときに、成長ホルモンが出て、みんなの体を成長させることにもつながります。

この写真を見てもらいます。さて、誰でしょう？（多くの子が大谷翔平と答える。）
そうです。大谷翔平選手です。テレビでも、出てこない日がないぐらい、今、大リーグで活躍をしている野球選手です。大谷選手が大切にしているものは睡眠時間です。大人の一流のプロスポーツ選手が、最高のパフォーマンスを発揮するために、睡眠をととても大切にしている。10時間ぐらい寝ているというニュースを以前に見ました。もちろん、今、成長期にある小学生の皆さんにとっても同じで、とても大事なことです。

早く寝て、しっかり睡眠時間を取ることは、熱中症予防にもつながります。しっかり睡眠時間を取って、暑い夏を乗り切っていきましょう。