武蔵村山市立小中一貫校　村山学園

学園だより

令和８年度７月号
統括校長　飯星　健司
令和８年７月１日

【教育目標】　人にやさしく　自分に強く　英知を磨く村山の子

よく眠り、心を整える夏に

小学部生活指導主任　主幹教諭

日によって気温の変化を感じるこの頃ですが、季節は少しずつ夏へと向かっています。子供たちは元気に学校生活を送っています。

さて、７月１７日（金）の１学期終業式を終えると、いよいよ夏休みに入ります。夏休みは、子供たちがこれまでの学びを振り返り、苦手分野の克服や基礎学力の定着に取り組むことができる大切な期間です。同時に、日々の生活習慣を見直し、心と体の状態を整える絶好の機会でもあります。

今年は、その中でも特に「睡眠」と「心の安定」に着目したいと考えています。睡眠は単に体を休める時間ではなく、日中に学んだことを整理・定着させるという重要な役割を担っています。十分な睡眠が確保されることで、集中力や思考力、意欲が高まり、結果として学習の質も向上すると言われています。

反対に、睡眠不足は、疲れやすさだけでなく、気持ちの不安定さや集中力の低下にもつながりやすくなります。

望ましい睡眠時間の目安としては、小学生は 9〜12 時間程度、中学生は 8〜10 時間程度（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」）とされています。例えば、小学生であれば 21 時頃に布団に入り、朝 6 時 30 分頃に起きるといった生活リズムが一つの目安となります。中学生においても、できるだけ 23 時までには就寝するなど、一定の生活リズムを保つことが大切です。

また、より良い睡眠のためには、日中の過ごし方も重要です。寝る直前までゲームやスマートフォンを使用すると、脳が刺激を受け、寝つきが悪くなることがあります。就寝の 1 時間前には使用を控え、静かに過ごす時間をつくることが望ましいとされています。加えて、毎日できるだけ同じ時刻に寝起きすることや、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びることも、体内時計を整え、心の落ち着きを育むことにつながります。

このように、規則正しい生活リズムは、子供たちの「心の安定」に大きく関わります。心が落ち着いている状態は、自分の行動をコントロールする力や、学習に向かう意欲を高めます。言い換えれば、よい眠りが、よい一日をつくり、その積み重ねが主体的な学びへとつながっていきます。

夏休みは自由な時間が増える一方で、生活のリズムが乱れやすい時期でもあります。御家庭におかれましては、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に、お子様の就寝時刻や起床時刻の見通しを一緒に確認していただくなど、睡眠の確保に向けた声掛けをお願いいたします。

村山学園では、日々の指導の中で、子供たちが心身ともに安定した状態で学びに向かえるよう支援を続けてまいります。今後とも、学校と御家庭が連携しながら、子供たちの健やかな成長と主体的に学ぶ力を育んでいきたいと考えております。

夏休み期間中も、子供たちが安全で充実した日々を過ごせるよう、御理解と御協力をお願いいたします。