



睡眠の大切さを学びました ～学校保健委員会～

2日(金)、「よい睡眠をとって、より健康になろう」をテーマに学校保健委員会を開きました。3～6年生の子供と参加希望の保護者が対象でしたが、健康について有意義な学習ができたと思います。詳細は、9日付けで松森養護教諭から出た「保健だより」のとおりですが、私の目から委員会を振り返ってみます。

まず、保健委員会の子供が睡眠の大切さについての寸劇を行いました。数日前から、保健委員会の子供が休み時間を返上して、練習しているのはよく知っていました。なかなかユーモアとアイデアのある出し物でした。出し物が終わったから、それで終わりではなく、保健委員会の子供が中心となって、自分たちが伝えたことを実践してくれたらいいなと思いました。



その後、富山大学理事で、本校元校長の神川康子先生に「睡眠習慣の確立は子供たちへの一生もののプレゼント」という演題でお話をいただきました。皆さんに聞いてほしいよいお話でした。話の内容と私が印象に残った言葉は、次のとおりです。

《睡眠の大切さ》

- ・眠らない子は育たない。
- ・眠らないと、「集中できない」「キレル」「ケンカをする」「的確な判断ができない」「学力が下がる」ということになる。
- ・親の生活が子供の睡眠に影響する。親が寝ない家は、子供も寝ない。
- ・子供は9～11時間眠らないといけない。日本は先進国100カ国の中で最下位である。

《深い眠りをするために》

- ・夜遅くの食事をしない。よくかんで食べる。
- ・昼の太陽の光を浴びる。夜の電子機器の光を浴びてはいけない。
- ・早く寝られる環境を整えるのは、親の仕事。
- ・同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きる。(休みの日も)(寝だめはできない) そうすることで、体内の目覚まし時計が正常に働く。



30分間のお話を子供たちは真剣に聞いていました。また、質問タイムでもたくさんの子供が挙手をしていました。多くの講演で、終わった後に質問の時間があり、しんとした気まずい思いをすることがありますが、神川先生のお話が子供たちの心に響いた証拠だと感じました。また、こういう場面で物怖じせずに自分の思ったことを言えるのも「附属っ子」らしさだと思いました。

【神川先生との思い出の1つ】

委員会当日のはじめの言葉でも言いましたが、神川先生は、十数年前、私が本校で校内教頭をしていたときの校長先生です。残念ですが、今年で退官されます。神川先生とはたくさんの思い出があるのですが、『睡眠』のことで1つ書きます。

当時、私の末の子が小学生で、神川先生の研究のモニターになったことがありました。深い眠りをしているか、朝の目覚めはよいかなどを調べてもらったような記憶があります。その中の1つに、『電気スタンド付き目覚まし時計？』の効果を試すものがありました。目覚まし時計をセットした時刻の1時間前くらいから、スタンドの光がうっすらと明るくなり、徐々に明るくなりながら、セットした時刻には100%の明るさになるものです。テレビ等で、母親が「いつまで寝ているんですか！」と言ってカーテンを開けると、子供がまぶしそうな顔をしながら、嫌々起きてくるというシーンを見ることがありますが、光と目覚めの関係はまちがいなくあると思います。私の子供が、朝、起きることにあまり抵抗がなかったのは神川先生のお陰かもしれません。神川先生、ありがとうございました。



その時計、今はどうなっているかという、……。私が使っています。大人にも効果があるようです。この時計を見るたびに、神川先生のことを思い出します。

《附属小教員の縦のつながり》

先日、阿久津教頭と一緒に教官室の本棚の整理をしていたら、附属小教員大先輩の著書『九十九歳 立ったまま死ぬ』が出てきました。この本は、その先生が白寿を記念に書かれたもので、当時、附属小学校に勤務していた私たち教員全員にも配っていただきました。『親への感謝』『教育への熱い想い』等が書かれており、私たちは『教員であること』『附属に勤務すること』の責任を痛感したことを覚えています。

さて、私たち附属小教員には、『同一会』という縦のつながりがあります。教育研究においては、先輩も後輩もなく、退職教員も現職教員もなく、対等に議論すべきということで、この同一会という名前になっています。同一会は年に数回開かれ、80歳過ぎ、時には90歳過ぎの方も来られることがあります。10日（土）に、同一会総会がありました。附属小学校の近況をお話ししたり、今年度の転入教員が研究発表をしたりしました。（私が初めて来たころは、授業を見てもらいました。）それに対して、先輩方から、厳しくも温かいお話をたくさん聞きました。先輩方の『附属愛』と『附属に勤務するプライド』をしっかりと受け止めて、これからも勤務していこうと気持ちを新たにしました。



(副校長 曲 師 政 隆)