



# 前川東小だより

～ 地域とともに ～

川口市立前川東小学校  
令和7年7月号

学校教育目標  
・よく考える子  
・心豊かな子  
・健康な子

## 寝る子は育つ

校長 小野寺 啓太

カレンダーは1年間の半分過ぎて、明日から7月。笹の葉と共に色とりどりの短冊が風に揺れる季節となりました。図書室前にはきれいな七夕飾りが飾られています。校内廊下には笹の葉が設置されていて、この後、子供たちの思い思いの夢や希望に満ち溢れたたくさんの願い事がきれいに飾られることでしょう。

7月となり、一学期のまとめの時期となりました。新しい環境の中で夢中で過ごしてきた一学期。これまでをしっかりと振り返り、まとめを十分行って、待ち遠しい夏休みに向けて万全の準備をしておきたいものです。

去る6月14日（土）の学校公開日には、多くの保護者・地域の皆様に来校いただきましてありがとうございました。学校運営協議会委員の皆様から、子供たちの頑張る姿にお褒めの言葉をいただきました。普段の授業や学校行事・地域行事などを通して、たくさんの可能性を秘めた子供たちの力を、学校・保護者・地域が一体となって高められるよう、今後ともご支援・ご協力をお願いいたします

さて、本校の学校教育目標「よく考える子 心豊かな子 健康な子」ですが、目標実現の下支えになる大切なものの一つが「睡眠」です。睡眠の大切さについては、科学的なデータはたくさん存在していますし、ここ最近、睡眠の重要性が以前より意識されるようになったように感じます。世界で大活躍する大谷翔平選手が良いパフォーマンスにつながる睡眠時間の確保についてよく語っています。大谷選手は常に規則正しい生活を心掛けており、毎日10時間は睡眠時間をとるようにしているそうです。しっかり寝て、規則正しい生活を心掛けることが、大谷選手の大活躍を支えているようです。

令和6年2月に厚生労働省が「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を策定しました。対象者別（成人、こども、高齢者）の睡眠・休養の推奨事項および睡眠・休養に係る参考情報についてまとめられています。その中で睡眠時間には個人差があるとしたうえで、睡眠における推奨事項として睡眠時間の目安を次のとおり示しています。

- |                 |                              |               |
|-----------------|------------------------------|---------------|
| ○3～5歳が 10～13 時間 | ○小学生が 9～12 時間                | ○中高生が 8～10 時間 |
| ○成人が 6 時間以上     | ○高齢者は、寝床にいる時間が 8 時間以上にならないこと |               |

十分な睡眠をとると非認知能力（高い意欲・ねばり強さ・柔軟な発想・周りの人と円滑なコミュニケーションをとりながら協力できる等の力）が向上するというデータもあります。「寝る子は育つ」先人の言葉は睡眠の大切さを思い起こさせてくれます。夏休みを控えたこの時期、ぜひ、睡眠についてご家庭でも話題にしていただければ幸いです。