

令和3年11月5日

保護者様

たつの市立龍野東中学校  
校長 道前 弘志

本校の【みんなく】（眠りを育てる）につきまして

残菊の候、皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

平素は、本校教育活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本校では、お子様が元気に学校生活を送ることができますように、という願いをこめて、令和元年度より学校全体で、【みんなく】（眠りを育てる）に取り組んでいるところです。

その始まりは、平成30年の生活アンケートで、睡眠時間6時間を切る子どもが学校全体で38%もいたことです。子どもの睡眠と発達に関する専門家の三池輝久医師（熊本大学名誉教授）によりますと、睡眠は子どもの「脳を創り、その働きを育て、守る（維持する）」大切な時間ということです。睡眠不足による「脳の疲労」は子どもの体調に大きな影響を与えると同時に、睡眠不足の子どもは脳の海馬（記憶や学習を司る部分）が小さいことがわかっています。

そこで、本校では生徒会を中心に毎月25日を【ノーゲーム・ノースマホ・はよねるデー】と設定し、学校全体で睡眠やスマホの使い方を含めた生活習慣を見直す取組みを実施しています。またお子様に睡眠票を年に2回記録していただき、睡眠時間や睡眠の質を見直す機会としております。その結果、睡眠時間6時間を切るお子様は令和3年には16%、普段の体調が良いと答えたお子様が、5%増えて91%とそれぞれ改善している状況です。

さらに今秋は、PTAのご協力をいただき、全クラスを対象にタブレット端末を使用したアプリによる睡眠票の記録と振り返りを実施させていただいているところです。

改めまして、本校の【みんなく】の取組に際して、保護者の皆様のご協力をいただいておりますこと、心より御礼を申し上げたいと思います。

引き続き、子ども達が心身ともに健やかに学校生活を送ることができるよう、【みんなく】に取り組んで参りますので、ご理解ご支援いただけますようお願いいたします。

★放送の日時

11月9日（火）7：00～7：45 NHK NEWS おはよう日本  
コロナ禍の学校の対応についての特集が7分～8分、その中の1分～2分で龍野東中学校のみんなくの取組についての放送があります。どうぞご覧下さい。