



岸和田市八木南小学校 校長室だより

「日日の善行」(ひびのぜんこう)

学校教育目標 かしこく やさしく たくましく
めざす学校像 だれもが主役になれる学校



校長 山下善久

令和4年10月31日

「生活習慣について」

以前より、子どもたちの生活習慣の乱れが、学力低下の原因の一つであると言われていています。私も学校現場で働くようになって、子どもたちの学力低下問題に直面し、子どもたちの生活習慣の重要性を強く感じています。生活習慣と学力の関係性を実証することは、なかなか困難なことだったのですが、近年いくつもの機関が様々な調査を行い、いろいろな事実が判明してきました。今回は特に重要な3点について、ご説明いたします。

夜9時までに就寝する子は学力が高く、それより遅くまで起きている子ほど学力が低下するという調査結果があります。もちろん、この中には習い事などで帰宅が遅くなる子どものような例外もあるとは思いますが、やはり夜9時までに寝るということは、子どもの学力向上に影響する大切な要因の一つであると考えて、差し支えないだろうと思います。また7時間から9時間の睡眠時間を確保することで、子どもたちの精神状態が落ち着くという報告もあります。子どもが睡眠をしっかりすることで、脳を休めることができ、学習面や情緒面での落ち着きを得られるということ、よく認識していただければと思います。

次によく挙げられるのが、朝食を食べることです。朝食を抜くことが、実は子どもの学力に最も影響があるという調査結果もあります。睡眠不足以上に、子どもたちの学力に影響する大きな問題として、「朝食を摂ること」を大切にしなければなりません。そして最後の3つめは、スマホ・タブレットなどのメディアに時間を費やすことです。これらに費やす時間が1日2時間以上の子どもには、学力低下の傾向がみられるようです。

結局のところ、この3つ要因は繋がっています。つまり、スマホやタブレットを使ってネットに集中する時間が長ければ長いほど、子どもの睡眠時間は短くなります。しかも就寝前にスマホなどで、ゲームをしたり動画を見ていたりすると、安眠できなくなるという研究結果もでています。睡眠時間が短くなって、しかも熟睡できなくなり、その結果として、子どもは朝早く起きることができず、起きても時間がないから朝食を摂ることもできずに学校へ登校するという「負の連鎖」の状態に陥ってしまいます。



この状況では学力の向上など望めません。しかも、それだけではなく、不規則な生活は子どもの免疫力の低下も引き起こしてしまいます。生活習慣を確立して、規則正しい生活をすることは、子どもの免疫力を高めることになり、コロナウイルスに打ち勝つ身体を作ることにも繋がっていると言えます。コロナ禍をキッカケとして、子どもの生活習慣を見直すことが、なによりも大切ではないかと思えます。