

まほろば【校長室だより】

[文責]

校長 江口 尋信

基本的な生活習慣を大切に

早いもので、夏休みまで数日を残すだけとなりました。前期前半が終わろうとしています。真夏日が続いていることから、全国各地で水の事故が起こっています。水の事故の大半は川で起こっているそうです。浅くおだやかに見えても、急に深くなったり、水中で渦を巻いたりして、川遊びには大きな危険が伴います。金曜日の全校朝会では、命の大切さ、自分の命を守ることにについて話をする予定です。ぜひ、ご家庭でも、子どもたちが危険な状況に巻き込まれないよう、ご指導をお願いします。

さて、4～6年生を対象に、アプリ「ネムル」で実施した睡眠・ストレス等の調査結果が筑紫女学園大学から届きました。本校児童の睡眠時間（平均）は次のようになっています。

学 年	4 年 生	5 年 生	6 年 生
太宰府小学校	8 時間 5 6 分	8 時間 3 3 分	8 時間 1 9 分
太宰府市平均	8 時間 5 0 分	8 時間 3 6 分	8 時間 2 6 分

結果を見ると、ほぼ市の平均と変わりません。しかし、「厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』』によると、小学生に必要な睡眠時間は「**9～12時間**」となっています。先ほど示した本校の数値は平均ですので、9時間以上寝ている子どももいるとは思いますが、睡眠時間が不足している子どももかなりいるのではないかと推察されます。

次に、平日のゲーム・スマホの使用時間です。

学 年	4 年 生	5 年 生	6 年 生
太宰府小学校	2 時間 2 4 分	2 時間 1 2 分	8 時間 3 8 分
太宰府市平均	2 時間 0 2 分	2 時間 0 1 分	8 時間 2 0 分

結果から、市の平均より長く使用していることが分かります。睡眠時間を短くしている原因の一つとしてゲームやスマホが挙げられるかもしれません。ゲームやスマホの過度な使用は、様々な悪い影響を及ぼします。先日、市の校長会で市教委から『「発達障害」と間違われる子どもたち』（成田奈緒子 著）という本の紹介がありましたので、早速購入して読んでみました。少し内容を紹介します。

2006年の調査では7,000人であった発達障がい児の児童数が、2020年の調査では9万人を超えている。数字だけ見ると、14年で10倍以上にもなっている。しかし、著者である成田先生の所に「発達障がいではないか？」と相談に来る事例の中には、医学的には「発達障がい」の診断がつかない例が数多く含まれている。（成田先生はそのような例を「発達障がいもどき」と呼んでいる）発達障がいではないのに、発達障がいと見分けがつかない症候を示している例がかなりあるということである。その原因は、生活の乱れと電子機器の多用である。生活が乱れ、電子機器を多用すると、原始的な脳の発達が遅れ、脳機能のバランスが崩れるため、発達障がいと同じような行動を見せる。

この本には、「発達障がいもどき」の克服・解消についても書かれています。以前読んだ「スマホ脳」（アンデシュ・ハイセン著）でもそうでしたが、生活の乱れ、電子機器の使いすぎは、子どもの心身の健康、成長に大きなマイナス要因となります。電子機器を使わないことは現実的ではありません。要は、約束・ルールを決めて上手に使う、上手に付き合うことだと思います。4年生以上は、個人懇談で「ネムル」の結果をお渡しします。ぜひ、基本的な生活習慣の確立のために役立ててください。