





## ❀❀❀ 1学年PTA行事(親子で一緒に健康教室) ❀❀❀

9月17日(水)に1学年PTA行事として健康教室を開催し、尚絅学院大学准教授の内田知宏先生から「健康と睡眠」についてのお話をいただきました。講話の中で世界的に見ても日本の睡眠時間は年々減少している(※1)ことが指摘されました。減少している原因としては「You Tube などの動画を見ている」「習い事などで帰りが遅い」「電話やLINEの時間」「ゲームをしている」などが挙げられています。改善しなければならない大きな問題だと思います。さらに、睡眠不足は身体や心に変化を起こす(資料1、2)こと、記憶の整理機能としての睡眠の重要性(学習したことは睡眠中に整理され記憶される)を学ぶことができ有意義な健康教室になりました。ご参加いただいた保護者の皆様も大変勉強になったようです。



※1: 欧米諸国に比べると日本の平均睡眠時間は7時間33分と短い、イギリスは8時間31分、アメリカとフィンランドは8時間16分、オランダは8時間12分など8時間以上の国が多い。(OECD加盟国調査)

【資料1: 身体の変化】



【資料2: 心の変化】



## ❀❀❀ 9月の学校生活 ❀❀❀

<学園祭: ボウリング(1,2年生企画)、ミニチュアガーデン(1,2年生作品)、ダーツ(3年生企画)>



<幼稚園(白梅幼稚園)訪問: 3年A組>



<新人大会: バレー優勝>

