11月いまふく

2026.10.29
和歌山市立
今福小学校
第193号

小学生の望ましい睡眠時間は、「９～１１時間」

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年　齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015

小学生のための
早寝早起き
朝ごはんガイド
より

小学生は、少なくとも７～８時間の睡眠は必要

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。さらに、日中の眠気が増すことで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなかったりします。

また、体温は寝ている間は低く、起きる時間になると上昇しはじめ、夕方から夜にかけて低くなるというリズムを持っていますが、夜更かしなどによって睡眠リズムが乱れると、体温の上昇のタイミングが後ろにずれてしまうことがあります。体温の上昇により脳や体が目覚め、活発に動けるようになるため、体温の上昇が後ろにずれると、午前中の体温が上がらず、脳も体もうまく働かないということになってしまいます。

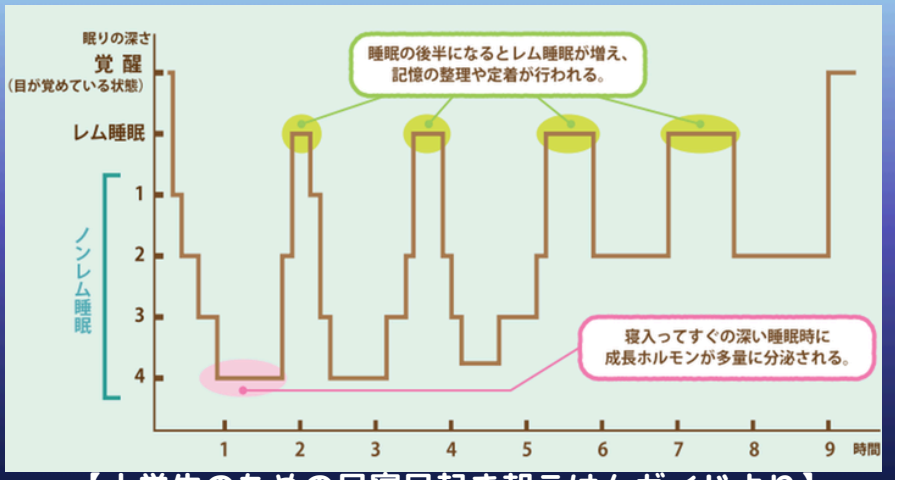
さらに、感染症にかかりやすい、ケガが治りにくい、肥満につながるという報告もあり、睡眠不足は日常生活の様々な場面に影響を与えると言えるでしょう。

（小学生のための早寝早起き朝ごはんガイドより）

睡眠と記憶

脳は眠っている間にその日に起こったことや学習したことを繰り返して再生していて、必要な情報は記憶し、不要なものは消去します。

主に記憶の整理や定着が行われるのはレム睡眠ですが、レム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかりとった後に出現します。そのため、夜更かしなどにより睡眠時間が短くなると、レム睡眠が少なくなり、せっかく学習・経験したことが定着しにくくなる恐れがあります。



【小学生のための早寝早起き朝ごはんガイドより】

寝る子は育ちます！！

　表面に書いているように、睡眠時間が長ければ、、記憶の整理や定着の「レム睡眠」の
・回数が多くなる。
・合計時間が長くなる。
ということになります。

　言いかえると、
十分な睡眠をとれば、学習した内容を忘れにくく、定着しやすいということになります。

　逆に、睡眠時間が短いと、記憶の整理や定着の「レム睡眠」の
・回数が少なくなる。
・合計時間が短くなる。
ということになり、
睡眠時間が短いと、前日に学習した内容を十分に覚えられないし、定着できないということになります。

　また、午後10時から午前2時に最も多くの成長ホルモンが分泌されます。午後10時に熟睡しているためには、午後8時には寝床に就けるようにする必要があります。

　成長ホルモンの効果として、
・免疫力の向上
・情緒の安定
・ストレス耐性の強化
といった、心と体の健やかな発達に欠かせない多くのメリットをもたらします。
　その他、
・疲労回復
・集中力・思考力の向上
も言われています。

11月の主な行事予定

12月の主な行事予定

その他の連絡

市立小学校の3学期の始業式は、1/6（水）です。給食は、1/7（木）から始まります。
卒業式は、3/17（水）、3学期終業式は、3/24（水）、離任式は、3/31（水）です。
令和9年度1学期の始業式は4/8（木）で、入学式は4/9（金）です。
【市立中学校の入学式は、4/8（木）、始業式は、4/9（金）です。】