



十日町市立田沢小学校 学校だより

ときめき 田沢っ子

《教育目標 やさしく かしく たくましく》

<https://tokamachi.schoolweb.ne.jp/1510044>

TEL 025(763)2018 FAX (763)4419

令和7年5月26日 第4号



日本人は世界一〇〇の時間が…

校長 高橋 雅彦

今週末の運動会に向けて、子どもたちは一生懸命に練習に励んでいます。誰しも勝ちたい！1位になりたい！という思いがあります。ですが、私はあまり勝敗や順位を気にせず、運動会そのものを楽しんでほしいと思っています。誰かが勝つために、多くの人が負けることは自明です。たとえ負けたとしても、真剣に取り組んだ経験は無駄ではなく、その後の取組に生かされるはずです。

日本人として気になる順位があります。さて、以下の丸の中にはどんな言葉が入るでしょう。

「**日本人は世界一〇〇時間が短く、世界一〇〇時間が長い国民です**」

全校集会で子どもたちにこの質問をしたところいろいろな答えが返ってきましたが、今回の答えは、世界一短いものは「**睡眠**」。世界一長いものは「**座っている(座位)**」です。

日本人の平均睡眠時間は、OECD加盟国の中で最も短く、約7時間22分とされています。これは先進国の中でも最も短い水準です。特に、日本人女性は男性よりも平均して13分短いことが分かっています。子どもにおいても、日本の子どもたちは年齢別の推奨睡眠時間よりも最大で2時間近く不足しているという調査結果があります。厚生労働省による**学童(6～13歳)の推奨睡眠時間は9～11時間**とされています。

他の国はというと、アメリカ人の平均睡眠時間は約8時間51分であり、日本人よりも1時間半以上長いことになります。他のOECD加盟国と比較しても、日本の睡眠時間は著しく短いのです。睡眠不足は健康に悪影響を及ぼす可能性があるため、成長や生活の質を向上させるために重要な課題と言えます。大リーグで活躍する大谷選手が睡眠をとっても大切にしていることは有名な話です。子どもたちにはしっかり寝て、毎朝すっきりと目覚め、元気いっぱいに登校してほしいものです。

一方、世界一長いとされる日本人の平均座位時間は約7時間で、世界20カ国中トップです。研究によると、日本人は起きている時間の8～9時間のうち、特にデスクワークをしている人は長時間座っている傾向があります。長時間座り続けることは、健康リスクを高めるだけでなく、メンタルヘルスにも影響を与えられています。今は元気いっぱいに体を動かして運動を楽しんでいる子どもたち。成長して大人になっても、よく動く健康な体を維持できているといいですね。



いつまでも健康であり続けたいものです。そのためには子どもの頃からよい生活習慣を身につけたりSNSやゲームの利用を制限したりすることは必要なことだと思います。子どもたちが大人になったとき、日本人が不名誉な世界一でないように。**みんなで smile !**



学校の様子は、ホームページで公開しています。こちらもぜひご覧ください。

<https://tokamachi.schoolweb.ne.jp/1510044>

★タイトル横にある二次元コードをご利用ください。

《学校の様子》 楽しいとみんなが smile になるね！



全学年、ハワイ出身のALTによる楽しい英語の授業に大喜びです。

5年生。お米作りのための田打ち。実際にくわを使って土を起こしました。

3年生。リコーダー講習会。初めて吹くリコーダーはいい音が出たかな？



人権の花の贈呈式。自然大好き委員会の子どもたちが受け取りました。

SST集会のテーマは上手な「聴き方」についてです。「聞く」との違いは？

5年生。代かきに取り組みました。全身泥だらけはがんばった証拠ですね。

6月の行事予定

1日(日)	運動会予備日	12日(木)	いじめ見逃しゼロスクール集会
2日(月)	運動会振替休業日	13日(金)	内科検診(3・4年生)
4日(水)	6年生中学校見学	15日(日)	家読の日
5日(木)	教育相談ウィーク(～17日)	16日(月)	全校集会・水泳指導開始
	プール清掃(4～6年生)	20日(金)	小中合同陸上練習(5・6年生)
6日(金)	内科検診(5・6年生)	23日(月)	SST集会・睡眠チェック(～29日)
	全校体力テスト	24日(火)	150周年記念事業タイムカプセル発掘
9日(月)	読み聞かせ	25日(水)	クラブ③
	内科検診(1・2年生)	28日(土)	中里地区PTA交流会(ポッチャ)
10日(火)	引き渡し訓練	30日(月)	個別懇談(～4日)
11日(水)	クラブ②		

《お知らせ（再）》

田沢小創立 100 周年の際に、学校の前庭に埋められたタイムカプセルを以下の日程で掘り起こします。当時小学生だった方（現在 57～62 歳の方）、保護者の方、地域の方、よろしければ学校にお越しください。50 年前の子どもたちは、いったい中に何を入れたのでしょうか？なお、掘り出した中身については状態を確認し、夏休み中に取りに来ていただく予定です。お楽しみに♪



日時 6月24日(火) 5時間目 13:50 から(雨天決行です)