

発行日H.25.3.1(金)

宜野座村教育委員会通信

3月号

やまびこ



発行者 宜野座村教育委員会 学校教育課 黛 智久

「わたた〜わらびの睡眠確保で じんぶんをはぐくむお話し会」を振り返って

村学推委員会家庭教育部会主催



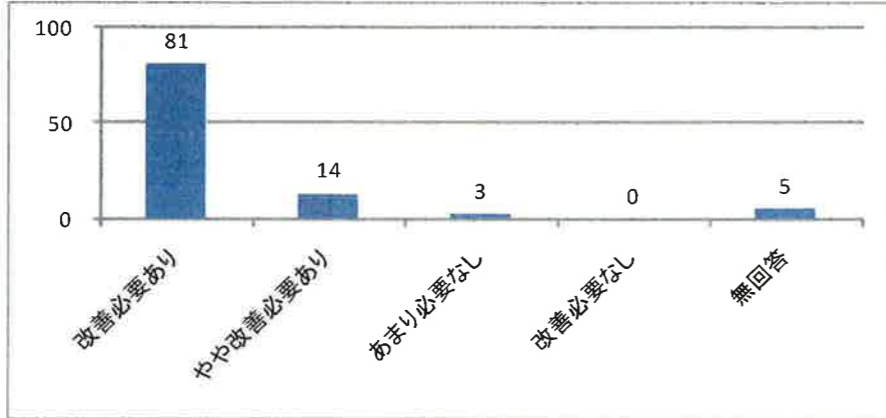
去った2/18(月)村文化センターがらまんホールにて、琉球大学教育学部生涯健康教育コース准教授 笹澤吉明先生を招いて教育講演会を開催しました。

講演会では、医学的な視点から見た脳と睡眠の働きをはじめ、本村児童生徒の生活実態や、学習と睡眠の関係等についてお話をして頂きました。

会場の皆さんのアンケートからは、生活における睡眠の重要性、人間形成における睡眠の重要性、メテアによる睡眠への弊害、そして本村の子供たちの生活リズムの課題(親には耳の痛い話)等・・・様々な感想が寄せられました。

[%]

会場でのアンケート調査「本村の子どもまたは、我が子の睡眠等(生活リズム)」についての回答集計
【回答者37名
/参加者82名】
(回収率45%)



【講演会の感想から】

学力だけではなく、情緒面やその他でも・・・という言葉が印象的です。大人の自分たちにも早起き早寝が大切だということを学びました。

親の姿勢も大事なこと、耳の痛いメッセージもありましたが、子供たちの将来のために、少しづつがんばりたい。

非常に参考になった。メテアの時間を制限する。1日10時間の睡眠、午後9時には寝る習慣を定着させたい。(実行)

学力が低いのは学校だけのせいではないと思う。

睡眠日誌は一目でわかるよい方法だと思う。今後の宜野座村の子どもたちの成長に生かせると思います。

沖縄県の生活習慣が学力に関係していると私も感じています。部活動(小学校・中学校)の時間、休日の大会の持ち方等、コーチにも協力がほしい。

親の私が反省し改善していかなければならない部分がたくさんあった。睡眠の見直しを心がける。生活の見直しをしていきたい。

家庭の意識に差がある。家庭も一緒に協力してもらわないとうまくいかないと思う。

部活の終了の徹底、居酒屋への児童生徒の立入禁止、平日の朝練の廃止

まず、早起きを徹底させることをしていきたい。(親も一緒に)学校側も朝の遅刻を少し厳しくし、子供たちにも意識づけられる様に。

早起き朝ごはん早寝の大切さ、我が子は中学生なので、部活や塾で実行が難しいですが、我が子の健康面学習面、将来のためにきちんと睡眠をとる。子どもの教育、大人の生活習慣も見直し反省と目標をもつことができた

宜野座村の生活リズムが一番の課題であると感じた。部活動(特に小学生)の指導者、頑張りすぎている保護者に聞いてもらいたかった。

特に知識を長期定着させるために、意図的に勉強の後に眠ること。勉強になった。

子どもの学力向上、よい人間性育成のために、大人が睡眠の大切さをきちんと理解しなければならないと思った。

生活リズムを整えることがいかに大切か、「県内で重要課題となっている学力」へ影響をおよぼしていることを知ることができた。これから親になる青年や保育園児の保護者にも聞いてほしい。