

保護者様へ

令和 2 年 12 月 15 日  
福岡市立福浜小学校  
校長 執行 利雄

## リフレッシュタイムの導入について

冬のひだまりがことのほか暖かく感じられる寒冷の候、保護者の皆様におかれましては、日頃より本校の学校教育にご理解ならびにご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、福浜小学校では、今年度、鼻呼吸の指導と合わせて、睡眠教育を実践しているところです。ご家庭でのご協力、ありがとうございます。今回、睡眠教育の講座をしていただいた足達淑子先生からのご助言を受け、下記のとおり、午後のリフレッシュタイムを学校生活に位置付けることを計画しております。ご理解の程よろしく願いいたします。

### ○目的

- ・いきいきと学校で活動できるようになること
- ・一日の生活リズムを整えること
- ・心身の調子を整え、集中力、理解力が高まること

### ○これまでの他校での効果

14 時ごろ 7 分間の「お昼寝タイム」を実践した小学校の結果です。



<保健室来室者が激減している>  
(東広島小谷小の例)

体調不良やけがが少なくなっていることが分かります。(左図参照)

<東大進学者が2倍になっている>

福岡県立明善高校では午後からの睡眠タイムを取り入れて、東大進学者が2倍になったこともメディアに取り上げられていました。

### ○実施方法

- ①昼休み後の10分間をとり、そのうち7分間、脳を休める時間とする。  
(実施予定 13:55~14:05)
- ②うつらうつらで十分なので、目を閉じて机にうつぶせで、静かに過ごす。

この簡単な方法に子どもたちも関心が高く、実際の効果も期待できます。効果を確認するために、リフレッシュタイム導入前(12月中)後(3月)にアンケートを実施する予定にしていますので、ご協力をお願いいたします。ご家庭で睡眠時間をとることが基本にはなりますが、学校での学習効率を上げるため、体と心の調子を整えるためにも、どうぞご理解いただければと思います。