



# 地球人のあいさつ

学校だより6号でお知らせしました、世界各国の児童生徒による「地球人のあいさつ」が完成致しました。このプロジェクトの担当者から、お礼の言葉が送られてきました。

『カンタベリー補習授業校のみなさん。はじめまして。「空を見上げて」の担当者です。ふたたび五六七（ヤマさんのアイディア）が暗躍しているようですが、お元気ですか？さて、このたびはステキな連句とメッセージを紡いでいただきありがとうございました。みなさんの句にあるように、みんなで力をあわせて、早くコロナに勝ちたいですね。元気と勇気を分けてもらえました。ありがとうございます。また、ニュージーランドならではの動物、植物、お店、言葉、スポーツ、人情、果物などを紹介いただきありがとうございました。みなさんが、また世界中の星友が、この素晴らしい連句を共有できたらステキだなと考えて、この連句集を編みました。辛いときもあるかもしれませんが。そのときは是非この連句集を読み、星を眺めてください。きっと元気や勇気が沸いてくる ことでしょう。そして前に進みましょう。みんなが交流できる日が来ることを楽しみにしています。その日は近いかも。お身体を大切に！』

本校の児童生徒が下の句を作った作品を幾つか紹介いたします。

世界中みんなの思いは 一つだよ  
トラベルきてね 羊の国へ

人々の願いのような 星の数  
サザンクロスも 見せてあげたい

毎日をお家時間で 楽しもう  
五六七から みんなを守ろう

見上げれば 暗闇の中 光る道  
手をとりあって つきぬけようよ

この時期こそ 新発見の チャンスかも  
八十の祖父 ラインでチャット

ひますぎて 就寝時間 午後八時  
いやまで違う 午前八時だ

いっしょにいられる家族 楽しいね  
にわでキャンプ したことある？

目の前に 夢と希望のあるけしき  
世界に届け Kia kaha katoa

# 就学者の睡眠と疲労に関する調査報告

昨春、本校の中学部生徒及び保護者に対して京都大学山下特任助教より「就学者のココロ健康診断プロジェクト」の調査依頼がありました。その結果報告が届きました。この調査では日本とニュージーランドに住む就学者の疲労・睡眠状態を比較し、子どもたちの笑顔あふれるライフスタイルを実現するというのが目的のものです。

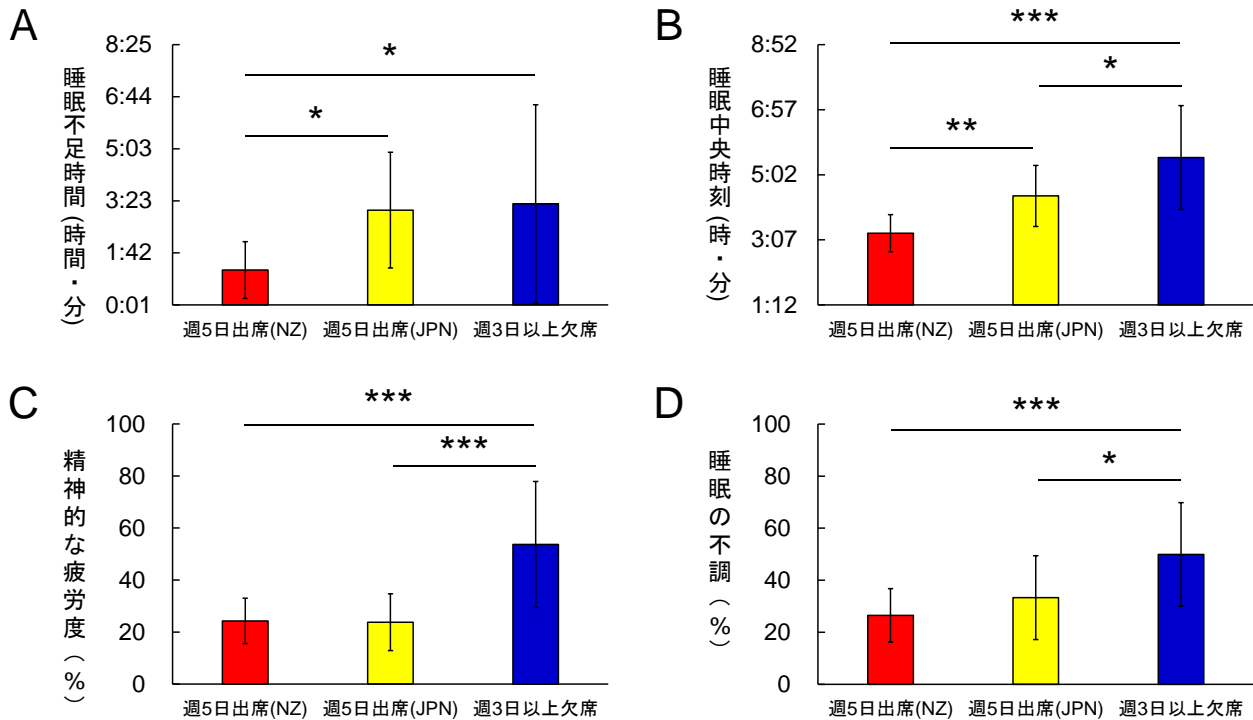


図1 ニュージーランド (NZ) 在住生徒と日本 (JPN) 在住生徒の睡眠・疲労状態の比較  
\*は統計学的な有意差を示す。

## 結果の概要

- NZ 在住の生徒は JPN 在住や週 3 日以上欠席の生徒よりも、睡眠は不足していなかった (A)。これは、普段から効率の良い睡眠がとれていることが考えられる。
- NZ 在住の生徒は決められた睡眠リズムを持ち、睡眠の質が維持されていた (B と D)。また、精神的な疲労度も低かった (C)。この調査に協力した本校の特徴とアドバイスを頂きました。是非参考にしてください。

NZ 在住の生徒は、平日は遅くとも 23 時くらいには就寝して 7 時には起床していますが、休日になると深夜での就寝と昼間での起床が目立つ生徒がいました。

つまり、「平日と休日違う睡眠パターンを取っていると、睡眠不足のツケが必ずどこかできます。平日も休日変わらない就寝パターンが重要であり、それが乱れると、睡眠負債 (=睡眠借金) が発生し、ジェットラグのような状態に陥ります。同時に、脳の疲労も自覚しない状態で蓄積されます。最終的には、欠席が目立つ生徒のような睡眠状態に繋がる可能性があります」。