

子どもの未来に学校はどうあるべきか

第2回日野町校区審議会を開催

日野町立小学校、中学校などの設置および校区の設定について審議する、第2回日野町校区審議会が、2月14日、町役場で開かれました。審議会では、次のことが報告・審議されました。

日野町のモデルケースとなりうるか。義務教育学校を視察

1月17日に行われた義務教育学校視察（鳥取市立湖南学園）の報告がありました。

<湖南学園とは一>

湖南学園は、平成20年に校舎分離型小中一貫校として開校し、平成21年からは施設一体型小中一貫校として運営。平成30年4月に、施設一体型の義務教育学校となりました。

MEMO：義務教育学校

小中学校の義務教育を9年間の一貫したカリキュラムで運営する学校のこと。学校教育法の改正により、平成28年度から市町村の判断で設置できるようになりました。

<視察を行った委員からはこんな意見が>

- ▼学校と地域との結びつきが非常に強く、地域の人々の思いがとても強い印象
- ▼特徴的な取り組みとして、教科担任制や小中相互乗り入れでの指導が掲げられているが、実際の授業場面でその様子を見ることができなかつたのが残念だった。



人口減少、児童数の減少にどう対応するか。学校のあり方を考える

児童生徒数推移予測、日野町の将来の人口推計、小中一貫教育の事例、小中一貫校の効果などの資料をもとに、今後の学校のあり方について、次のようなさまざまな意見が出されました。

- ▼これまで保小中一貫教育に取り組んできており、今後は小中一貫校または義務教育学校を目指すべきではないか。中学校を他町と統合していくようなことはするべきではない。
- ▼中学校の先生が小学校に出向いて授業を行うのは良い取り組みだと思うが、授業時間数が増えるなど、教師の負担が増えるのではないか。
- ▼学校が小規模になると、その分PTA組織も小さくなり、学校運営への協力が難しくなるのではないか。
- ▼義務教育学校の中に、保育所を含めていくことも検討すべき。
- ▼これからの教育で重要なのは、小中一貫教育と地域連携。一体型の義務教育学校で、子どもたちが切磋琢磨できる環境をつくるのが良いと思う。反面、小学校が地域文化の拠点であることも重要なポイントである。
- ▼物事を急いで進めるとひずみが生じる。コミュニティ・スクールで地域との関係づくりを深めることと併せて進めていくのがよいのではないか。

審議会では、今回の意見を踏まえ、保護者の皆さんに今後の児童生徒数の推移や義務教育学校などの学校の仕組みについて説明し、それぞれのPTAで協議いただくことになりました。なお、次回の審議会は5月下旬～6月上旬ごろを予定しています。
問合せ先 / 町教育委員会（電話 72-2107）



第27回 「眠れぬ夜」で困っていませんか

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

実は不眠に悩まされている日本人。あなたは眠れていますか？

今年は暖冬で3月初めにもう春のような暖かさです。春眠暁を覚えず。皆さんは布団から出るのがもつたないくらいぐっすり気持ちいい睡眠をとっていますか。

実は、日本人の5人に1人は不眠に悩まされています。私の外来にも睡眠薬を希望する患者さんが多くいます。しかし、2018年度の診療報酬改正により不眠に対してベンゾジアゼピン系の睡眠薬を12ヶ月以上投与した場合、処方料は減額さ

れます。つまり、漫然と睡眠薬を出すなど言うことです。そこで不眠について少し考えてみたいと思います。

あなたの「眠れない」本当に不眠ですか？

まず、不眠と不眠症は異なります。不眠によって日中の生活に支障を来す場合を不眠症といいますが、人によって適切な睡眠時間は異なりますが、65歳以上では6時間の睡眠で十分です。

時に朝4時に目が覚めて眠れないと訴える人がいます。よく聞くと9時には床について寝ており、実際は7時間も寝ています。これは不眠とはいいません。また、昼寝を何時間もしても夜眠れないという人もいます。これも不眠とはいえないでしょう。

不眠と思ったときは、まず実際に寝ている時間を調べて下さい。次に不眠の原因がないか考えてみて下さい。「夜間にトイレに何度も起きて眠れない」「足がむずむずして眠れない」「何か心配事があつて

眠れない」「夫のいびきがうるさくて眠れない」など。原因がはっきりしているものはこれを解決しないと不眠は治りません。さらに、どのようなタイプの不眠かを調べて下さい。なかなか眠りに入れない（入眠障害）、途中で目が覚める（中途覚醒）、朝早く目が覚める（早朝覚醒）、ぐっすり眠れない（熟眠障害）などがあります。不眠のタイプによって対応は異なります。

良い睡眠は健康維持の第一歩。睡眠環境・生活状況を整えよう

不眠は重大な病気の初期症状の場合があります。睡眠時無呼吸症候群、喘息、慢性閉塞性肺疾患、心不全、うつ病、認知症などです。かかりつけの先生にこれらの疾患がないかまずチェックしてもらって下さい。

原因となるものがない原発性不眠症であれば睡眠環境、生活状況を改善しましょう。寝室は静かで、光が入らないようにカーテンを閉め暗くしましよ

う。寝る前のコーヒー、飲酒、喫煙、食事は刺激になるため、1時間以上は空けるようにしましょう。テレビ、スマホ、運動も脳を覚醒させてしまいますので、1時間は控えて下さい。寝室へは眠くなってから行くようにして下さい。眠くないのに布団に入って眠れない眠れないと焦るのはかえってよくありません。昼寝は30分以内として長く寝ないようにしましょう。就寝前以外の適度な運動は体にほどよい疲労を与えて睡眠には良い影響を及ぼします。定期的に運動をしましょう。良い睡眠は健康維持の必須条件です。さて、今回は最近問題となっている睡眠時無呼吸症候群についてお話しします。

