

ちょうせんする子 うんどうを楽しむ子 なんでもやりぬく子

長南町立長南小学校
令和6年9月4日
学校だより第6号

いつだって心は一つ
長南小

9月は前期のまとめの月です！

暦の上では、季節は秋となりました。まだまだ、日中の暑さは続いています、夜になると盛んにコオロギなど虫の音が聞こえ始め、秋の気配が日増しに感じられます。

さて、9月2日(月)は台風接近の予報が出ていたため、児童の安全を優先して臨時休校としました。幸い台風の影響は少なくすみました。子どもたちは一日遅れて元気に登校しました。これからまた学校で生活することになります。規則正しい生活リズムを身につけながら、前期のまとめとなる9月を明るく元気に過ごしてほしいものです。

また、6年生は9月19・20日(木・金)に箱根・山梨方面への修学旅行があります。仲間との楽しい思い出をたくさんつくってほしいと思います。他の学年も、宿泊学習や体験学習があります。充実した学習活動になることを期待しています。

9月から教職員一同、長南小学校の子どもたちの健康と安全を第一に考え、力を合わせて頑張ってください。保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

◎夏休み明けの全校集会

9月3日(火)
体育館で夏休み明けの全校集会を行いました。体育館に集まった



子どもたち一人一人の表情から、充実した夏休みを過ごしたことが窺えました。校長からは、学習面・生活面でしっかりと目標を持ち、充実した学校生活を送ってほしいことを話しました。子どもたちはしっかりとした態度で話を聞いていました。

◎PTA美化作業・くず米・リサイクル

8月31日(土)に予定していたPTA美化作業は9月7日(土)に延期になりました。また、9月8日(日)には、くず米・リサイクル品回収を実施いたします。皆様のご協力をお願いいたします。

◎フッ化物洗口の実施について

10月より長南町の保健衛生事業の一環として、児童のフッ化物洗口を実施します。実施当初は、町健康保険課の職員の立ち会い指導により正しい洗口が行われるようにしてまいります。

◎児童用名札の価格改定について

本校の児童用名札は、学生衣料制服専門店茂原サカモトに一括注文し、個別に販売しております。つきましては、9月より名札の販売価格を以下のように改定いたします。保護者の皆様にはご理解いただきますようお願い申し上げます。

児童用名札 1個につき

改定前73円→**改訂後95円**



☆ 努力の足跡 ☆

- ◎3R促進作品展
- | | | | |
|--------|----|-------------|-----------|
| ポスターの部 | 金賞 | 宮島かれんさん(6年) | 今井京さん(5年) |
| | 銀賞 | 石井里奈さん(4年) | |
| 標語の部 | 金賞 | 大塚麗奈さん(4年) | |
| | 銅賞 | 斉藤綾乃さん(5年) | |

◎第73回千葉県小・中・高校席書大会

千葉日報社賞 戸枝幸詩さん(4年)

書星会賞 峯島詩奈さん(6年) 浅生莉々菜さん(5年)

赤羽亮星さん(2年) 糸井美空さん(1年)

※おめでとうございます。9月3日(火)に賞状伝達を行いました。

☆子どもの睡眠時間と成長の関係について☆

長い夏休み、お子様たちは規則正しい睡眠をとっていたでしょうか？

今回は、子どもたちの睡眠時間と成長について、保護者の皆様にお考えいただきたいと思い掲載しました。ご参考までにお読みいただければ幸いです。

「寝る子は育つ」とはよくいったもので、子どもの成長にとって睡眠は何よりも大切です。睡眠には記憶の整理、身体や脳の休息などの役割があります。

睡眠の役割

- 記憶の整理・定着
- 脳のお廃物を捨てる
- 身体と脳の休息・回復
- 免疫力を上げる
- 成長ホルモンの分泌

さらに、子どもの場合、成長ホルモンの分泌により骨や筋肉など身体が成長するという重要な役割がプラスされます。そんな睡眠が足りないと風邪をひきやすくなったり、心や身体、学習の成長が遅れたりという弊害が出てしまいます。

睡眠が足りないと……

- 風邪をひきやすくなる
 - 学力が低下する
 - 運動が苦手になる
 - 肥満になりやすい
 - 身体の成長が遅れる
 - イライラや不安が大きくなる
- などのリスクが高くなる

成長期の子どもに必要な睡眠時間は、3～5歳で約10～13時間、6～9歳で約9～11時間程度が推奨されていますが、個人差があります。睡眠が十分にとれているかどうかは、目覚ましに頼らずに自然に起きられて、寝起きも日中の機嫌もよいことが目安になるそうです。

現代では、保護者の共働き、習い事、テレビやゲームなど現代の子どもを取り巻く生活環境は夜型化し、睡眠時間は昔に比べ減少していると言われています。

睡眠時間が減少している理由

【大人】

- 核家族が増え、家事・育児・仕事など親世代の負担増
 - 通勤時間が長くなった
 - 夜中まで明るい街の増加
- 時代の変化や社会的要因も大きい！

【子ども】

- 親の生活リズムが夜型化
- 塾、習い事などによる遅い帰宅時間など

睡眠不足による、それぞれの年齢に必要な脳と身体の発達への悪影響は、その後取り戻すことが非常に困難ですし、睡眠不足は寝ることでしか解消できません。また、近年は子どもの睡眠障害の増加も問題になっています。睡眠不足くらい、ちょっとぐらい……と思わず、ぜひ家族一丸となって生活リズムを整え、上手に眠る力を身につけてください。

【睡眠新常識その1】

週末の2時間朝寝坊は要注意！ 社会的時差ぼけとは

保育園や学校、毎日の宿題や習い事や早起きなど平日頑張っている子どもに「休日くらいゆっくり朝寝坊させてあげたい」と思うのが親心でしょう。しかしその寝坊習慣が続くと時差1、2時間の海外に行ったのと同様の「社会的時差ぼけ（ソーシャルジェットラグ）」が生じ、体内時計はもっと狂うという逆効果になってしまうそうです。週末の朝もなるべく平日と同じ時間に起きることを心がけ、睡眠不足を補いたい場合でも朝寝坊は2時間以内に収めましょう。また、親が休日に寝だめの習慣があると、子どもの睡眠にも影響するという研究結果もあるそうです。

【睡眠新常識その2】

睡眠の良し悪しを分けるブルーライトの影響は子どもの方が深刻

テレビやスマホ、タブレットから発するブルーライトは人を覚醒させるので、夜寝る1時間ほど前にはオフにしましょう。しかも大人より子どもの方が目の中に入る光の量が多く、さらに光の感受性も強いことからブルーライトの影響を数倍強く受けてしまうそうです。

「使用は〇分まで」「寝室に持ち込まない」など夜間の使用時間や使用方法についてルールを是非決めて守らせてください。お子様にしっかり説明し理解させてほしいと思います。

(<https://fqkids.jp/> 『親子のためのウェルビーイング教育 FQKids』「脳と身体を成長させる「子どもの睡眠」足りないとうなる？ 5つの睡眠新常識」より抜粋)