



# 南風



武里南小学校  
令和7年8月29日  
NO. 5

URL <https://schit.net/kasukabe/estakesatominami/> TEL 733-6911

## 体内時計をリセット

校長 加納 敏幸

力をあわせる子  
自ら考える子  
たくましい子

皆様、体内時計という言葉を聞いたことがあるでしょうか。体内時計とは、24時間のサイクルで私たちの体を調整する生物時計の一種とされています。この時計は、体温・ホルモン分泌・睡眠・覚醒リズムなどをコントロールし、規則正しい生活リズムを保つ役割を果たしています。つまり、体内時計が整っていることにより、私達は自然に朝目覚めることができ、日中は活動的に過ごすことでき、夜は適切な時間に眠ることができます。もちろん体内時計は、子ども達にとっても大切な役割を果たしています。

いよいよ新学期。皆さんのが体内時計は順調でしょうか。もしも、自分の生活が乱れがちを感じたら、以下のミッションに取り組み、早いうちに自分の体内時計を整えていきましょう。そのポイントは、睡眠・食事・運動。厚生労働省HPに紹介されている資料によると、小学生の睡眠時間は9~12時間を推奨しています。特に、日本こどもの睡眠時間は平均すると推奨時間を下回る傾向にあるとされています。子どもの睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり症状を悪化させたりする危険性があり、睡眠は最も大切な改善ポイントです。睡眠改善のキーワードは「早起き・早寝」。早く寝ることよりも早く起きること。そして、起きたら窓越しでもよいので日光を浴びることです。毎朝朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、自動的に体内時計の乱れが修正されていきます。曇りの日でも雨の日でも、起きたらカーテンを開けるなどして外の光を取り入れてみましょう。

### ミッション①「早く起きて朝日を浴びる」

1日3食の食事を摂ることは健康の秘訣のひとつです。体内時計で大事なことは、朝食。規則正しく朝食を食べることで、胃腸も動き出しリズムが整います。学校生活では給食がありますが、朝食をしっかり摂らないと給食時間まで活発に活動することができません。朝食については、早起き同様に休日も同じ時間に摂ることが理想です。

### ミッション②「バランスよく食べることよりも、同じ時間に朝食を食べる」

適度な運動は、体内時計を整えることに効果的です。今年も厳しい残暑が続いており熱中症対策は継続となります。体を動かすことは大切です。体を動かすことで心地よく疲れ、夜早く、深く良質な睡眠をとることができます。室内でゲームやパソコン、スマホを見るばかりではなく、天候に応じて外で遊ぶ時間も確保していきましょう。

### ミッション③「外で体を動かす」

他にも、寝る1~2時間前の入浴は、リラックス効果もあり体にとってよい睡眠につながります。さらに、寝る時間1時間~30分前にはテレビやスマートフォン、ゲーム等を使用しないことも睡眠にとっては大切なポイントです。ぜひ、ご家族でお子様と一緒に体内時計のリセットに取り組んでみてはいかがでしょうか。

今年も酷暑、猛暑と連日暑さに関するニュースが多い夏休みとなりましたが、二学期が始まります。二学期は一年間の学校生活の中で最も長い学期となります。だからこそ、一番大切なことは“健康”にあると私は考えます。しばらくは厳しい残暑が心配されますが、私達教職員一同、これまで同様に子ども達に寄り添い支援・指導に努めてまいります。武里南小学校に関わるすべての皆様、二学期もこれまで同様、本校教育活動にご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

## 授業参観のお知らせ



9月8日(月)・9日(火)に授業参観を行います。日頃がんばっているこどもたちの様子をぜひご覧ください。

8日(月)…3・4・5・6年生、南学級

9日(火)…1・2年生

※13:40より授業開始となります。

※8日(月)授業参観後6年生の修学旅行説明会を行います。

※9日(火)の13:20より学校保健委員会を開催します。

## 愛校日のご協力のお願い

昨年度の愛校の日



9月30日(火)と10月9日(木)の愛校の日で除草作業を行います。運動会に向けた校庭整備を行います。運動会や体育、外遊び等でこども達が安全に校庭使用できるよう、保護者の皆様・こどもたちと一緒に除草作業を行えればと考えています。昨年度も多くの保護者の皆様のご協力があり、1回で50袋以上の除草を行うことができました。今年度もぜひ、ご協力ををお願いします。日程等の詳細は後日配布するお手紙をご覧ください。

## 埼玉県体力課題解決校



昨年度の運動教室

武里南小学校は令和6・7年度の埼玉県体力課題解決校の委嘱を受けています。その一環として1・2年生を対象とした運動教室を9月18日(木)に行います。今年度は、運動遊びの領域を埼玉県スポーツレクリエーション協会の講師の方に指導していただきます。昨年度の投力教室に続き、運動が好きになってもらえるような時間にしていきます。

## AED設置(2台目)



8月に体育館前(駐車場側)に2台目のAEDボックスが設置されました。(1台は保健室)学校での事故はもちろん、学校付近で緊急事態が発生した場合は地域の方も利用できます。ボックスからAEDを取るとブザーが鳴り、周りに知らせてくれます。緊急時は迷わず使用し、命を守る一助にしてください。

## たけなん瓦版

### 一緒にこどもたちの安全を見守りませんか?

第3回は見守りたいの田村さんからお話をうかがいました。  
昨年まで、登校時と夕方のパトロールを当番制で行っていました。PTA

の廃止に伴い、4月から「武里南小見守りたい」を結成し、見守りを行っていますが、地域の方々やパトロールさんに多くを頼っている現状です。現在、100名を超える方々に登録を頂いておりますが、見守りに参加できている方はわずかです。「できる時に1日だけ」最初の一歩を踏み出してみませんか?

日々の安全は、当たり前ではありません。こどもたちは元気に挨拶をしてくれ、見守っているこちらもたくさん元気をもらいます。ぜひご協力をよろしくお願いいたします。

※活動中に事故があった場合、市の保険対象になります。

※登録については学校より配布される手紙をご確認ください。

ぜひご協力をよろしくお願いいたします。