



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

たくましい子
自ら考える子
力をあわせる子

寝る子は育つ

校長 阿久津 進

毎朝校門に立ち、こども達と「おはようございます」の挨拶が日課になっています。4年目を迎える今は、こども達との挨拶をしないと1日が始まらない体のリズムになっているようです。挨拶をする時に心がけていることの一つに、できるだけみんなの顔を見て挨拶をするということがあります。心と心を通わせる挨拶ですので基本ですね。こども達みんなの顔を見てみると、元気に笑顔で目を合わせて挨拶する子（かなり多くいます）、声は小さいけれどしっかりこちらを見て挨拶できる子、みんなに紛れて挨拶できない子などいろいろです。そんな時、あることに気づきました。登校中の顔を窺っていると「あくび」をしながら学校に来る子が意外に多いことです。1日のうちに各教室を2～3回は見回りますが、授業中しかも午前中でもこの「あくび」をしている子が多いことに改めて気づきました。果たして、小学生に必要な睡眠時間はとれているのか心配になりました。

私が小学生の時は、学校から帰ると外でハンドベースや魚釣り、缶蹴りやドロケーなど暗くなるまで遊んで、遊び疲れて夜の8時頃には寝ていました。テレビっ子だったので土曜日だけは「8時だヨ！全員集合」、その後の「Gメン75」は駄目だったので9時就寝でした。高学年になると「ザ・ベストテン」があり平日も9時就寝になりました。それでも10時間は寝てました。小学生の頃は学校で眠さや疲れを感じたりすることはなかったです。時代が違うと言われればそれまでかもしれませんが、親が呆れるほど毎日毎日外遊びができたのは睡眠の力が大きかったと今では思います。

厚生労働省が2023年に発表した「健康づくりのための睡眠指針」によると小学生は9～12時間の睡眠時間が推奨されています。足りないと、睡眠不足や睡眠障害の状態が持続され、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）だけでなく、メンタルの不調によりうつ病などの発症率を高めたり、増悪させたりする危険性があるそうです。夜更かしのこども達は寝不足を週末に解消します。平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている場合は睡眠不足があると考えてよいそうです。

睡眠の推奨時間

小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6時間以上を目安

【睡眠時間の充実のために】

- ①朝食をしっかりとする
- ②太陽の光を浴びる
- ③日中は体を動かす
- ④スクリーンタイムを減らす
- ⑤寝室ではデジタル機器を使用しない

夜更かしの原因は…。テレビ、YouTube、ゲームなど様々だと思います。勉強であればいいということではありません。「なんとなく夜更かししてしまう」こどもが統計では最も多いそうです。

大切な成長期にある小学生は、生活リズムを整えることが必要です。健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活を送ることができます。

こどもの睡眠習慣は大人的生活スタイルを映す鏡と言われています。自分自身で生活習慣を見直すことは小学生には未だ難しいです。是非、ご家族で生活習慣について話す機会を設け、こども達の快適な睡眠時間を確保し、元気で活発な学校生活が送れるように支えてあげてください。

RUNRUNタイムがんばっています！

「CHALLENGE5」5の柱に「体育授業とRUNRUNタイムで体力向上！」があります。4・5月はトラックを走っていましたが、6月は短距離走になりました。学年ごとに汗をかきながら一生懸命走っています。1年間を通して学校全体で体力向上を図っていきます。 **1位目指してよーい、ドン！！**



自主学習表彰が始まりました！

「CHALLENGE5」4の柱に「家庭での学習習慣：自主学習を進めよう」があります。自主学習の学年目標（1年生1冊、2年生2冊、3・4年生3冊、5・6年生4冊）を達成すると校長先生から賞状が授与され、職員室前に写真が掲示されます。1学期で表彰されたお友達は21人！7月や夏休みにも積極的に自主学習に取り組み、学年目標達成を目指しましょう！

昨年は**230人以上**が達成！！

お知らせ

4月26日より産休に入っていた、小澤先生が6月21日、2578gの元気な男の子をご出産されました。名前は「昇平」（しょうへい）くんです。小澤先生から「みなさん、お元気ですか？先生は赤ちゃんと楽しく過ごしています。みなさんも楽しく過ごしてくださいね。」というメッセージが届きました。



読書のすゝめ

中～高学年におすすめ！

ヨシタケシンスケさんの絵本

第2回は内藤先生のおすすめの本です。先生のおすすめは、ヨシタケシンスケさんの「それしかないわけじゃないでしょう」です。女の子がおばあちゃんに「未来が大変なの…」と相談すると、「それしかないわけじゃないじゃない」と言われ、新しい未来をいろいろと想像するお話です。「まいしゅうどようびはクリスマスのみらい」「じぶんのへやがスイッチひとつでむじゅうりよくなるみらい」など、読んでいると、わくわくして楽しい気持ちになってきます。ヨシタケシンスケさんの本は1つのことについてあれこれ考えを巡らせることが多く、「考えは1つではない、いろいろな考えがあっていい」と思わせてくれます。絵本は低学年というイメージがあるかもしれませんが、大人でも楽しめる絵本なので、中～高学年のみなさんにもおすすめです。図書室には、ヨシタケシンスケさんの本がたくさんあるので、ぜひ読んでみてくださいね。

New! たけナン
武南フシ
LEVEL UP!
LET'S TRY!
校長先生の挑戦状 その③
×切 7月10日(水)



1～3年生問題

		3	
4	3		
		1	2
	2		

4～6年生問題

	1		6	
5			4	
				1 4
2	4			
		6		3
		3		4