

# 武西っ子

令和6年9月30日発行  
 春日部市立武里西小学校 学校だより  
 春日部市大場822-1 児童数  
 発行者 校長 加藤 大二 474名  
 TEL 048-733-7701 FAX 048-733-7703

## 「睡眠」の大切さ

秋冷が爽快に感じられる、いい季節を迎えました。2学期に入り早1か月。武西っ子は学校生活のリズムに乗って、日々の学習に、行事に向けての準備に、力いっぱい取り組んでいます。

さて、先日、本校を会場に今年度3回目となる「学校運営協議会」を開催しました。学校運営協議会は「学校運営に地域の声を積極的に生かし、地域と一体となって特色ある学校づくりを進めていく」ための組織であり、協議会の委員は教育委員会が任命します。本校は、武里南小、春日部南中と合同で組織した「武里南部学校運営協議会」として活動しています。その活動の中に、子供たちや学校が抱える課題の改善に向けて熟慮と議論を重ねる、いわゆる「熟議」というものがあります。今回の熟議のテーマは「睡眠」でした。



〈第3回学校運営協議会の様子〉

厚労省が作成した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると小学生は9～12時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。併せて、「朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける」と書かれています。小学生の場合、朝6時半に起床するならば、夜9時半までに就寝しないと最低限である9時間の睡眠時間も確保できません。武里南小と武里西小の5、6年の児童を対象にアンケート調査を行ったところ、「夜10時以降に就寝する」と答えた児童が約41%、そのうち「夜11時以降」と答えた児童が約12%いました。睡眠不足になる主な理由については、「何となく遅くなる」約26%、「なかなか寝付けぬ」約26%、「遅くまでテレビや動画視聴、ゲームをしている」約22%という結果でした。

「何となく遅くなる」理由の中には、「家族の帰りが遅い・夜ご飯の時間が遅い」等、家族の生活時間に影響されているものもあります。また、就寝時刻が定まっておらず、自分の好きなこと（余暇活動）をずるずると遅くまでやってしまうという理由もあるようです。「なかなか寝付けぬ」理由の中には、スマホやゲーム使用の影響もあると考えられます。先ほど紹介した睡眠ガイドには、睡眠不足について「日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下、学業成績の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もある。また、睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や悪化に関連する・・・」と、様々な悪影響について書かれています。睡眠の大切さを子供たちに理解させるとともに、適切な睡眠環境を整えるために、家庭と学校のそれぞれが役割を果たすことの大切さを強く感じます。(校長 加藤 大二)

## 令和6年10月の予定 ※あくまで予定の為、変更することもあります。

日	月	火	水	木	金	土
29	30 朝清掃	1 生活朝会	2 朝清掃	3 運動会練習	4 朝清掃	5
	はッピーランチ		委員会(10月) 4年自転車免許講習 (2~3校時)	代表委員会 PTA除草作業 (10:00~11:00)	どんぐりひろい1年 ふれあいデー カスミ一見学 (3-2・3-3:5校時)	
下校	1~6年 14:45	1~2年 14:45 3~6年 15:35	1~4年 14:45 5~6年 15:35	1~2年 14:45 3~6年 15:35	1~3年 14:45 4~6年 15:35	
6	7 朝清掃	8 運動会練習	9 朝清掃	10 学年活動	11 朝清掃	12 朝の会
		さわやか相談員来校 カスミ一見学 (3-1:5校時)	クラブ⑩ ノーテレビ・ノーゲームデー	埼玉人権を考える集い たけにしタイム ノーテレビ・ノーゲームデー	運動会前日準備	運動会
下校	1~6年 14:45	1~2年 14:45 3~6年 15:35	1~3年 14:45 4~6年 15:35	1~2年 14:45 3~6年 15:35	1~5年 14:45 6年 15:35	1~6年 11:40
13	14	15	16 朝清掃	17 学年活動	18 朝清掃	19
運動会予備日	スポーツの日	振替休業日 運動会予備日	クラブ⑩	代表委員会 武西読書の日	ふれあいデー	
下校			1~3年 14:45 4~6年 15:35	1~2年 14:45 3~6年 15:35	1~3年 14:45 4~6年 15:35	
20	21 朝清掃	22 学年活動	23 朝清掃	24 学年活動	25 朝清掃	26
			特別日課3時間 就学時健診 給食なし	たけにしタイム スクールカウンセラー来校	ふれあいデー PTA会計監査	
下校	1~6年 14:45	1~2年 14:45 3~6年 15:35	1~6年 11:20	1~2年 14:45 3~6年 15:35	1~3年 14:45 4~6年 15:35	
27	28 朝清掃	29 朝清掃	30 生活朝会	31 音楽朝会	1 朝清掃	2
	はッピーランチ(11月) 一斉下校	校内授業研究会 5時間授業	月曜日内容授業	たけにしタイム	武西読書祭り(~29日)	
下校	1~6年 14:45	1~6年 14:45	1~6年 14:45	1~2年 14:45 3~6年 15:35	1~3年 14:45 4~6年 15:35	

防犯ボランティアの皆様へ  
 日々の見守り大変ありがとうございます。  
 子供たちが安全に登下校できるのは、皆様のおかげです。

・10/8 さわやか相談員、10/24 スクールカウンセラーが来校します。保護者の方の相談につきましては、予約制で対応させていただきますので、事前に御連絡くださいますようお願いいたします。

# 武西っ子フォトグラフ

## 6年生修学旅行

9月26日、27日に、日光方面へ修学旅行に行ってきました。グループ行動もホテルでも、協力して楽しそうに活動していました。



1日目は、足尾銅山、華厳の滝や遊覧船で中禅寺湖を見学しました。ハイキングでは、どのグループも協力しながら湯ノ湖を半周し、時間通りにゴールまでたどり着くことができました。またホテルでは、先を見て行動する様子が見られ、友達を有意義な時間を過ごしてまいした。

2日目は、「日光の社寺」の1つとして世界遺産にも登録されている日光東照宮を見学しました。社会や総合で学習したことを肌で感じることで歴史を感じることができました。



## 4年生 校外学習

豊野環境衛生センター・首都圏外郭放水路・庄和浄水場

17日(火)に4年生が校外学習に行ってきました。社会や総合的な学習で学んだことを実際に見たり、話を聞いたりすることができました。また、施設の方がお話しているときには、たくさんのメモをとる様子が多く見られ、主体的な学ぶ姿勢が素晴らしかったです。



・地下神殿を見学して、こんな大きなところがあるおかげで、洪水などの被害にあわずに暮らせると思いました。  
・ゴミを出す時は、一人ひとりが「ごみ出しのルール」を守ることが大切だということが分かりました。(絵日記から)



## 11月は「いじめ撲滅強調月間」です

いじめられた子供には心身に深刻な被害が生じることがあります。いじめは重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。埼玉県では、11月を「いじめ撲滅強調月間」と定め、いじめ問題の根絶に取り組んでいます。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。

相談窓口等

○よい子の電話教育相談 (埼玉県立総合教育センター) 【相談内容 いじめ、不登校、学校生活】

18歳以下の子供用 (無料) #7300 又は 0120-86-3192  
保護者用 048-556-0874 (毎日24時間)

Eメール相談 soudan@spec.ed.jp

※Eメール相談の受信確認及び返信は、平日9時から17時の時間帯に行っています。



○いじめ通報窓口 (埼玉県教育委員会) 【通報内容 いじめに関する事】

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/ijime-soudan-form.html>

※この窓口は「いじめ」についての情報提供を受けることが目的であり、相談に対する返信は行いません。

※通報された情報は学校に提供します。学校はあなたが送信したことがわからないように調査・対応します。



○埼玉県警察少年サポートセンター

【相談内容 非行やいじめ、犯罪被害等の少年問題に関する心理面の相談 (カウンセリング等)】

(月～金/祝日・年末年始を除く 8時30分～17時15分)

048-861-1152 「少年用・ヤングテレホンコーナー」

048-865-4152 「保護者等用」

※面接相談は要予約

○子どもスマイルネット

【相談内容 いじめなど子供に関するあらゆる相談 (本人・保護者等からの相談)】

(毎日/祝日・年末年始を除く 10時30分～18時00分)

048-822-7007

○社会福祉法人 埼玉いのちの電話【相談内容 どんなことでも】

048-645-4343 (365日24時間)

0120-783-556 フリーダイヤル (毎月10日8時～翌日8時) と  
(土・日・祝日・年末年始を除く毎日16時～21時)

0570-783-556 ナビダイヤル (毎日10時～22時)

インターネット相談 埼玉いのちの電話ホームページからアクセス



○特定非営利活動法人 さいたまチャイルドライン

【相談内容 どんなことでも】18歳以下の子供専用 (無料)

電話 0120-99-7777 (毎日16時～21時)

オンラインチャット <https://childline.or.jp/> (水～土 16時～21時)

○埼玉県こころの電話 (埼玉県立精神保健福祉センター)

【相談内容 心の健康の相談】

(平日/土・日・祝日・年末年始を除く 9時～17時)

048-723-1447

○埼玉県 SNS 相談 こころのサポート@埼玉

【相談内容 こころに関する相談内容を何でも (LINEで心理カウンセラーへ相談)】

(日曜日21時～翌6時・月曜日21時～翌1時 受付は終了30分前まで)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/sns.html>



○こどもの人権110番 (さいたま地方務局) 【相談内容 こどもの人権】

(平日/祝日・年末年始を除く 8時30分～17時15分)

(無料) 0120-007-110

◇こどもの人権SOS-eメール

<https://www.jinken.go.jp/kodomo>

埼玉県マスコット「コバトン」、埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」



お問い合わせ 埼玉県県民生活部青少年課 TEL048-830-2907