



よく学び力をつける子 友達となかよくできる子 はつらつと体をきたえる子

令和7年度



とよはる

みんな友達 豊かな心 あふれる意欲

<https://schit.net/kasukabe/estovoharu/>

毎日情報更新。ぜひご覧下さい。

豊春小学校

春日部市立豊春小学校

学校だより6月

児童数 513 人

春日部市道順川戸 37-1

令和7年6月2日



よい眠りでこどもの未来を

校長 今木敏浩

私は CPAP（持続陽圧呼吸療法）の管理・指導を受けに医者に通っています。

CPAP の治療を始めたきっかけは、妻から、寝ているときに息が止まっていて心配なので医者にも診てもらってほしいと言われたからです。血圧も徐々に上がっていて、自分でも気になっていました。検査の結果、睡眠時無呼吸症候群との診断を受けました。

それまでの私は眠りが浅く、夜中も息苦しさから何度か目が覚めることがありました。日中、睡魔に襲われることもしばしばありました。

治療を始めた当初はかえって息苦しさを感じましたが、徐々に慣れ、今では CPAP なしでは眠れません。とても快適です。もちろん昼食の後は眠さを感じることもありますが、日中の眠気はそれ以前と比べれば大幅に軽減されました。血圧の上昇も止まりました。改めて睡眠の重要性を感じています。

先日、埼玉県公立小学校長協議会の折り、太田睡眠科学センター＆睡眠外科学センター 千葉伸太郎先生の講演がありました。演題は『寝る子は育つの未来を創る：Pediatric Sleep Health』。睡眠の重要性に関するお話です。

特に、こどもと睡眠の関係では、成長ホルモン分泌、イライラ、学力などとの関係性について、エビデンスに基づく説明がありました。睡眠は、心身の成長・学業成績に影響！しっかり眠ることが記憶を助けるとのことです。

また、深い睡眠となるためには、鼻呼吸が大切です。しかし、近年、アレルギー性鼻炎の低年齢化により、小児 OSA（小児閉塞性睡眠時無呼吸症候群）が増えているとのこと。小児 OSA はこどもの健やかな成長に影響を与えます。口を開け、首を伸ばした姿勢で口呼吸する、時に海老ぞりの姿勢でいびきをかく、寝相が悪く寝返りが多いなどが特徴とのこと。お子さんの寝姿を観察し、気になるようでしたら受診をお勧めします。

こどもの年齢に見合った睡眠時間を確保し、睡眠習慣を改善するには、朝の光を浴びることや、規則正しい朝食で、体内時計をリセットすること、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣がなによりも大切です。そのためには、まず、我々おとなから睡眠を改善することが重要とのご指摘もありました。

よい眠りでこどもの未来をつくるために、ご家庭でも睡眠について考えてみてください。

5月の教育活動より

5年生 バケツ稲



5月7日(水)に学校応援団の方に教えていただき、バケツに苗を植えました。バケツ稲の取組は、本校との特色ある教育活動の1つとなっています。植えた直後から暑い日が続きましたが、児童が水やりを忘れずに行い、順調に育っています。秋が楽しみです。

引き渡し訓練



5月16日(金)に大地震を想定した引き渡し訓練を行いました。保護者の皆様のご協力により、スムーズな引き渡しことができました。実際に震度5弱以上の地震が発生した場合、引き渡しを行います。その際も、児童の安全を第一に、保護者の方へ児童の引き渡しを確実に行います。

プール清掃



5月23日(金)に5・6年生と教職員で、プール清掃を行いました。1年分の汚れを落とすのは大変な作業ですが、児童は前向きに取り組み、見違えるほどきれいになりました。1～4年生の皆さん、5・6年生に会ったら、感謝の気持ちを伝えられるといいですね。

学校応援団募集



豊かな体験活動や教育活動の充実を図るため、保護者・地域の皆様に学校応援団としてご登録いただければと思います。ご都合がよろしい際にご協力いただければ大丈夫ですので、まずはご登録いただければと思います。

学校応援団のご登録方法や学校との連絡、詳しい内容等は、別紙(保護者に配付)または楽メをご参照ください。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

(学校応援団の内容)

- 学習支援
校外学習の引率、ミシン補助等
- 環境整備
草むしり、落ち葉掃き、水やり、トイレ掃除等
- 安全見守り隊
児童の登下校の見守り等