



みなぎる元気、はじける笑顔、あふれる夢

牛島っ子 未来への挑戦!! 6月

学校ホームページ <https://schit.net/kasukabe/esushijima/>

令和7年5月28日発行
在籍児童数 425名
電話 048 (761) 1689



「よりよい眠りで、子供の未来を創る」

校長 加賀谷 徳之

過日、千葉 伸太郎 氏（東京慈恵医科大学客員教授）の講演会に参加する機会をいただき、大変興味深く拝聴してきました。講演の内容を本校関係者に還元したいと思い、紹介させていただきます。

千葉氏は、睡眠研究で世界をリードする米スタンフォード大学医学部睡眠生体リズム研究所にて客員講師として睡眠医学研究に従事され、帰国後は、太田睡眠科学センター所長、慈恵医科大学客員教授として、睡眠医学の臨床を牽引。特に、睡眠時無呼吸症候群への外科的治療を積極的に進めていらっしゃる方で、我が国の睡眠研究の第一人者です。



「牛島っ子、牛島小たんけん隊」(3年:総合)

「皆さん、一日に何時間の睡眠時間を確保できていますか？」

私は、23時には就寝し、6時に起床しようと心がけています。一日に7時間の睡眠時間を確保したいと思ってはいるものの、様々な事情で難しい日もあるのが現実です。

睡眠時間は、私たちの心身の健康に大きな影響を与えるものです。これまでの研究では、一日に7～8時間の睡眠時間を確保することが、一番の長生きの秘訣だということです。睡眠不足は身体の抵抗力を下げ、7時間未満の場合、例えば、風邪をひくリスクが約3倍になります。また、睡眠時間を4時間に制限する実験結果からは、夜間の血中コレステロール値が上昇するなど、内分泌や代謝機能へ大きな悪影響を及ぼします。これらに加え、子供の場合、成長ホルモンの分泌が抑制されるため、健康で丈夫な身体となることができません。小学生ですと、年齢や個人差はあるものの、9～11時間の睡眠時間が必要です。

さらに、睡眠時間が子供たちへ与える影響についての研究が進み、次のようなことが明らかになってきています。

- 1 十分な睡眠時間の確保は、心身の正常な成長、学力向上につながる
- 2 夜遅くの外出などといった生活習慣により十分な睡眠時間を確保しないと、不安、緊張、混乱など気持ちが不安定になり、不注意、イライラ、衝動性、攻撃的な行動が増える

そこで、学校では、健康教育の充実に努め、子供たちが睡眠時間の確保と睡眠時間の不足による悪影響について、正しい知識を身につけられるようにし、自分の睡眠習慣をどのようにしていったらよいのか考えさせ、実際に行動できるよう指導を繰り返していきます。

千葉氏の講演は、最後に次のような言葉で結びとなりました。

それは、「子供たちの睡眠時間は、大人の睡眠習慣の影響を受けている」ということです。就寝前のテレビ、ゲーム、パソコン、スマホなどのブルーライトは、よい睡眠を妨げる要因の一つです。

今日から、私たち大人が睡眠習慣を見つめ直し、子供たちが十分な睡眠時間を確保できるように心がけ、よりよい眠りで、子供の未来を創っていきましょう。

5月の牛島写真館

～水泳学習に向けて（心肺蘇生法研修会）～



5月16日（金）、6月から始まる水泳学習に向けて、春日部市消防本部より講師を招き心肺蘇生法研修会を実施しました。

安心安全に水泳学習が進められるよう、しっかり取り組んでいきます。

～牛島小ナンバーワンスクール構想～



6年生は、総合的な学習の時間に「牛島小ナンバーワンスクール構想」と題して学習を進めています。学校の現状と課題を把握し、よりよい学校の創造を目指して解決策を考えていきます。問いを見だし、協働しながら、自己の生き方を考えられる児童を育成していきます。

～日韓交流（日韓ペンパルプロジェクト）～



4年生は、韓国金浦市向山（ヒャンサン）小と「日韓ペンパルプロジェクト」を立ち上げ、交流を深めています。埼玉県歴史や文化について発信したり、ペンパル活動に取り組んだりすることで、地域のよさを学ぶとともに、韓国との共通点や相違点を知り、互いに協力する心と郷土を愛する心情を育成します。5月20日（火）の一回目の交流では、東京新聞や朝日新聞、埼玉新聞など各新聞社の取材も入り、学校の取組が広く紹介されました。

市内陸上競技大会について

〔日時〕 6月5日(木) 午前中 予備日: 6日(金) 午前中
〔場所〕 豊野小学校 校庭



今年度は豊野小学校が会場となります。児童の移動は、行き帰りともバスです。
また、参観ができる方は、選手・補欠保護者の方が対象となります。保護者の皆様が参観される場合は、学校から配付します陸上大会参観証を名札に入れて着用をお願いします。
牛島小をはじめとする各校選手の頑張りを応援いただくようお願いします。
なお、5日(木)は全校お弁当の日とし、6日(金)は全校給食です。

水泳学習参加の可否について

本校では、健康観察を健康観察アプリ「リーバー」にて行っています。水泳学習の参加の可否につきましても、リーバーにて8時までに回答をお願いします。また、リーバーの使用を希望されていない方は、健康観察票にてお願いします。

詳細につきましては、5月16日付で配付した「水泳学習について(お知らせ)」をご参照ください。

安心・安全に十分配慮して水泳学習を進めて参ります。ご協力をお願いします。

教科書展示会について

教科書展示会が開催されます。展示会は、教育関係者だけでなく、保護者や一般の方々にも閲覧することができ、教科書や教科に対する理解を深めていただくことを目的としています。是非、この機会に、ご覧いただきますようお願いします。

〔開催期間〕 6月18日(水)～7月3日(木)
※日曜日は閉館

〔開催時間〕 平日 9:30～16:30
土曜日 9:30～12:00

〔開催会場〕 春日部市役所 本庁舎2階
会議室201～203



学習参観のお知らせ

〔期日〕 6月23日(月) 全学年
〔時間〕 13:45～14:30

学習参観では、子供たちが本気で学ぶ姿をご覧ください。

5年生につきましては、学習参観後に林間学校説明会を行います。



新しいALTと外国語を学びます!

5月20日(火)より、新しいALTが着任しました。Kaili Helekahi-fuata(カイリ・ヘレカヒ)先生です。たくさん英語に触れていけるよう学習を進めていきます。

配付方法の変更について

ペーパーレス化推進に伴い、今月から「保健だより」「食育だより」「献立表」につきまして、紙面での配付ではなく、スクリーンからの配信と学校ホームページ上の掲載に変更していきます。ご理解・ご協力をお願いします。

6月の生活目標

室内での過ごし方を見直そう



6月、7月第1週の主な行事予定と下校時刻

※予定の変更は牛島小ホームページやメールでも確認してください。

月	日	曜	行事等	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	
六月	1	日								
	2	月	・1年生4時間授業(～5/27)	14:00	14:50					
	3	火	・ロング昼休み ・校内硬筆競書会	14:00	14:50		15:40			
	4	水	・クラブなし6時間授業 ・かすかへ郷土かるた(3年生)	14:00	14:50		15:40			
	5	木	・市内陸上大会 ・全学年給食なし、お弁当(雨天時陸上練習有) ・掃除	14:00	14:50	15:40				
	6	金	・陸上大会 予備日 ・全学年給食あり	14:00	14:50	15:40				
	7	土	・健康づくりのつどい(体育館開放)				4・5・6年生 陸上練習参加者は、期間中の下校時刻を次のとおりにします。 ①5校時後の練習の日 ⇒ 16:10 ②6校時後の練習の日 ⇒ 16:40			
	8	日								
	9	月	・尿検査2次	14:00	14:50					
	10	火	・ロング昼休み ・フール清掃5、6年生	14:00	14:50		15:40			
	11	水	・6月バースデーランチ ・委員会(67月)	14:00	14:50			15:40		
	12	木	・表彰集会	14:00	14:50	15:40				
	13	金		14:00	14:50	15:40				
	14	土								
	15	日								
	16	月		14:00	14:50					
	17	火	・ロング昼休み	14:00	14:50		15:40			
	18	水	・1、2年生4時間授業 ・クラブ③1学期最終	14:00		14:50	15:40			
	19	木	・音楽集会2 ・第2回学校運営協議会15:30	14:00	14:50	15:40				
	20	金	・市内硬筆展(オンライン) 13:00～6/30終日	14:00	14:50	15:40				
	21	土	・健康づくりのつどい(体育館開放)							
22	日									
七月	23	月	・学習参観(全学年) ・1年生5時間授業 ・5年生、林間学校説明会14:45～	14:50						
	24	火	・1年生4時間授業 ・2～6年5時間授業 ・掃除一層休み ・第1回校内授業研究会(5校時)6～1国語	13:15	14:50					
	25	水	・ロング昼休み ・クラブなし6時間授業	14:00	14:50		15:40			
	26	木	・講話集会(7月)	14:00	14:50	15:40				
	27	金		14:00	14:50	15:40				
	28	土	・硬筆展中央展9:00～16:00 八潮市立柳之宮小学校							
	29	日	・硬筆展中央展9:00～16:00 八潮市立柳之宮小学校							
	30	月	・1年生5時間授業開始	14:50						
	1	火	・特日課40全学年5時間授業 ・給食後14:15下校 ・個人面談①	14:15						
	2	水	・特日課40全学年5時間授業 ・給食後14:15下校 ・個人面談②	14:15						
3	木	・特日課40全学年5時間授業 ・給食後14:15下校 ・個人面談③	14:15							
4	金	・特日課40全学年5時間授業 ・給食後14:15下校 ・個人面談④	14:15							

※6月以降、下校時刻が3回に分かれる日については、15:40下校時の見守り活動は行わない方向となります。
学校では十分に下校指導をし、下校させます。各ご家庭でも、下校時の安全確保について、お声がけや見届けのご協力をお願いします。

春日部市立牛島小学校