

学校教育目標

志を持ち、心豊かでたくましく、よく学び考える 妹背牛の子



もせうし小だより



6年生の作品
税に関する絵はがきコンクール
優秀賞

妹背牛町立妹背牛小学校 学校だより 令和4年 9月 28日発行No.7
発行：新保 秀樹 文責：渋谷 憲一

生活のリズムを整える～睡眠時間の確保から

校長 新保秀樹

2学期もスタートして1か月、子ども達も学校のリズムをすっかり取り戻したのではないのでしょうか。しかしそうはいつでもなかなか忙しい最近の子ども達、やりたいこともあり、睡眠時間は十分足りていると言えるのでしょうか。

やはり「寝る子は育つ」ようです

最近の教育誌で、以下のような文を目にしました。

やはり、子どもの睡眠は大事

「教育振興」第550号より

「寝る子は育つ」というが、現代の子ども達は生活が24時間化、深夜化した社会の中で、十分に睡眠時間が取れているのだろうか。

日本小児保健協会の調査によると、就寝時刻は1才半～3才の半数が夜10時を超えており、小中学生、高校生では、学年が進むにつれ、就寝時刻が遅くなり、睡眠不足を感じる子どもが増加しているという。（中略）

一般的に睡眠時間は、幼児では11～13時間、小学生では9～13時間が理想と言われているが、人間にとって睡眠とは何なのか。東京大学大学院の上田教授は、「睡眠は進化の最大のイベント」だとある番組で話されていた。睡眠では就寝後、体が起き、脳が休む深い眠りのノンレム睡眠となる。この時、神経細胞が新たにできる。その後体が休み脳が働いている浅い眠りのレム睡眠状態となり、海馬等から古いものや不必要な記憶等を削除し、より重要な記憶等を留める。これが一晩に4～5回繰り返される。環境適応のため、古いものを捨て新しいものを得る営みこそ進化だと言う。つまり睡眠不足は日々の人間の進化をみすみす逃していることになる。（後略）

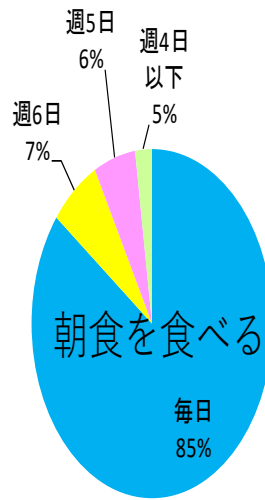
また、睡眠中は、成長ホルモンが盛んに分泌されます。このホルモンは、小児期においては骨や筋肉を発達させ、思春期には代謝機能にも深く関わってくると言われています。

そして「悩みがあっても寝れば忘れる」とも言います。ストレスを感じた時に分泌されるホルモン「コルチゾール」は、睡眠をとることで低減されると言われています。その結果、何事にも前向きに取り組めたり、自信を持てたりすることにもつながります。お子さまが悩んでいる時、よく眠るよう促してみてはいかがでしょうか。

生活リズムチェックシートの集計結果について

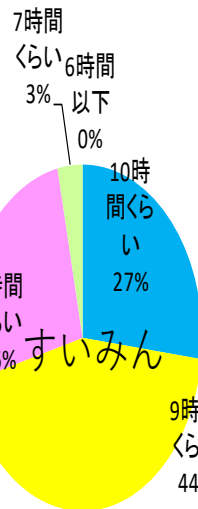
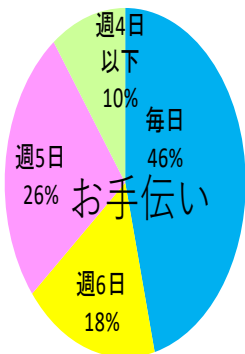
8月22日(月)から8月28日(日)までの1週間、生活リズムチェックシートの取組を行いました。記入に際し、ご家庭でのご協力を頂き、誠に有難うございました。

妹背牛小学校の全体的な傾向をまとめました。昨年度に続き、朝食、睡眠時間等については習慣化されている児童が9割近い結果となりました。引き続き「毎日朝食を食べている」「睡眠時間が8時間以上」といった健康的な生活習慣を身につけられるよう、ご家庭でもお子さんと生活リズムについてあらためてご確認ください。また、家庭学習の時間については、ご家庭の協力のおかげで改善傾向が見られます。今後も、学校と家庭が連携して、理想的な生活リズムと、自主的な学習習慣が身につくようにご理解・ご協力をよろしくお願い致します。



毎日朝食を食べている児童が85%であり、前年度とほぼ同じ割合です。朝食は1日を元気に過ごし、学習に集中するためにも必要不可欠です。朝食を摂ることができるような時間に起きて、余裕をもって朝を過ごし、学校に登校する習慣が継続するよう、ご家庭でのご協力をお願い致します。

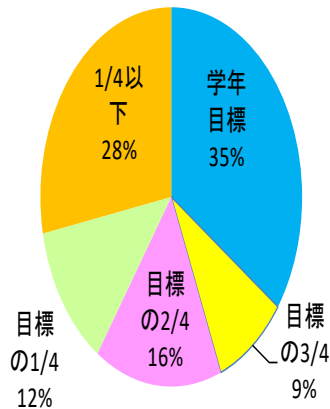
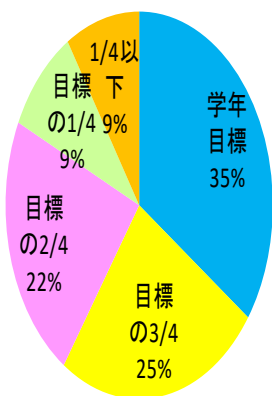
週5日以上取り組んでいる児童が9割います。ご家庭で子どもたちに役割を持たせていただいている様子が窺えます。今後も「家族の一員」としての意識や、自己有用感の高揚のためにも、引き続きご家庭でもお手伝いの声かけ等をお願い致します。



ほとんどの児童が8時間以上睡眠をとっていますが、学年に関係なく、睡眠時間が短くなる子が見られるようになってきていることが心配です。朝食と睡眠は、生活リズムの中でも最重要事項です。特に、ご家庭内でゲームや情報メディアに接する時間の約束を決めるなど、十分な睡眠時間の確保をすることが健やかな成長にとって必要です。

平日の家庭学習

休日の家庭学習



平日の学年目標時間、もしくは3/4以上取り組めた児童が約6割で、特に学年目標時間に達している子が増加傾向にあることは、とても望ましい結果です。シートには、ご家庭の方からの温かい励ましや、一緒に目標を考え声かけ等を続けている様子が分かります。ご家庭でのご協力に大変感謝致します。

学校では各学年毎に、宿題の他に、自主学習(読書や新聞を読む、興味のあることを調べたり挑戦したりすること)に取り組むように指導を進めています。小学校の段階で、家庭学習の時間を生活のリズムの中で「習慣化」させることが大切です。家庭学習の習慣化

は、中学校進学後にも極めて大きな意味をもちます。ご家庭におかれましても家庭学習の習慣化に向けて、ご指導のほど、よろしくお願い致します。

学習発表会～10月15日(土)が保護者公開日です

学習発表会特別日課がはじまり、子ども達も張り切って練習や準備を進めています。ご家庭におかれましては、当日の子ども達の発表を楽しみにしててください。

本来であれば、できる限り多くの方にご観覧いただきたいのですが、近隣市町村の状況を見る限り、現段階でも感染防止対策を継続する必要があります。

今年度も、**発表するお子さんの学年のみのご観覧とし、完全入れ替え制とします。**発表後は速やかに退出をお願い致します。

また、来賓については最小限に留め、プログラム間は換気を行う等、会場の3密状態を避ける対策を行います。

後日あらためて「観覧上のお願い」についてのプリントとプログラムを配布致します。各学年ごとの発表時間帯予定や内容、注意点を確認の上、ご観覧をお願い致します。

非常時引き渡し訓練～10月21日(金)はお子さんのお迎えをお願い致します

例年、10月後半に集団下校訓練を行っていましたが、今年度から初めての取組として非常時引き渡し訓練を行います。自然災害や不審者、感染症拡大防止措置等、集団下校では十分に安全を確保できない状況では、お子さんが学校で待機し、保護者の方にお迎えにきていただくことも必要になってきます。ご多用とは存じますが、趣旨をご理解の上、ご協力をお願い致します。

期日が近づきましたら、あらためて案内を配布致しますので、詳細についてご確認ください。

1. 日 時 10月21日(金) **14:30～15:30**の時間帯で引き渡し訓練を行います。
2. 場 所 各教室(特別支援学級のお子さんは協力学級で待機しています。)
3. 留意点
 - ①担任が教室でお迎えの方を確認します。兄弟姉妹がいる場合は、上のお子さんから先にお迎えください。
 - ②15時以降は、教室ではなく、プレイルームでの引き渡しとなります。
 - ③**非常時の引き渡しでは、お迎え以外の方法での下校はありません。スクールバス下校便も運行しません。本訓練でも、全員のお迎えをお願い致します。**

地域参観日～10月25日(火)の午前中は、全学年すべての授業を公開します

本校では、例年、全学年が全ての授業を公開する地域参観日を実施しています。今年度も、昨年度同様に感染防止対策の観点から、ご家庭のみの公開とします。また、コロナ禍以前は、午後から中学校と合同でいじめ根絶集会・合唱集会を開催していましたが、今回も中止となりました。

当日は、1～4時間目に各学年で、JA妹背牛様や栄養教諭による食育学習、NTT東日本から講師をお招きするメディア安全教室、深川市立病院の助産師さんによる「命の授業」、地域の方から直接伝習していただく「しめ縄飾り体験」など、多彩なゲストティーチャーを招いての授業や活動を予定しています。ご家庭におかれましては、どの授業も参観可能ですので、感染防止対策にご協力の上、子ども達の学習や活動の様子を是非ご覧にいらしてください。

また、玄関ホールで、PTA学習教養部による愛護物資の販売もしていますのでご利用ください。期日が近づきましたら、あらためて案内を配布致しますので、詳細についてご確認ください。

税に関する絵はがきコンクール受賞者決定！

深川地方法人会が主催する上記コンクールに、5・6年生が応募し、5名の子の作品が受賞しました。受賞おめでとうございます！

優秀賞：6年生1名

奨励賞：6年生2名

5年生2名

応募した全ての子に、図書カード・蛍光ペン・消しゴム等の賞品が寄贈されました。

10月の行事予定



令和4年度			10月行事予定		各学年授業時数						
日	曜	スクールバス下校便		行 事 等		1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土										
2	日										
3	月		14:35		全校朝会（任命式）防災安全環境点検日	5	5	5	5	5	5
4	火	14:05	14:50		短 外国語 6年③ 3年④ 5年⑥	5	6	6	6	6	6
5	水		14:40	15:40		5	5	5	6	6	6
6	木	14:05	14:50	15:40	短 放課後学習教室 8	5	5	6	6	6	6
7	金		14:40	15:40	外国語 4年③ 5年④ 6年⑥	5	5	6	6	6	6
8	土										
9	日										
10	月				スポーツの日						
11	火	14:05	14:50		短 スクールカウンセラー9:00～15:00	5	6	6	6	6	6
12	水	14:05	14:50		短 児童公開前日準備	5	5	5	6	6	6
13	木	14:05			短 学習発表会（児童公開）	5	5	5	5	5	5
14	金		14:40	15:40	定時退勤日 保護者公開前日準備	5	5	6	6	6	6
15	土	12:10			学習発表会（保護者公開）	4	4	4	4	4	4
16	日										
17	月				振替休業						
18	火	14:05	14:50		短 外国語 2年② 3年③ 6年⑤ 5年⑥ P T A 秋の環境整備15:00～	5	6	6	6	6	6
19	水		14:40	15:40	脱穀 4年③④	5	5	5	6	6	6
20	木	14:05	14:50		短	5	5	6	6	6	6
21	金				非常時児童引き渡し訓練（放） 外国語 1年② 4年③ 5年④	5	5	5	5	5	5
22	土										
23	日										
24	月		14:35		校内絵画展（～4日） 保護者アンケート配布 児童アンケート配 布	5	5	5	5	5	5
25	火	14:05			短 地域参観日	5	5	5	5	5	5
26	水		14:40	15:40		5	5	5	6	6	6
27	木	14:05	14:50		短	5	5	6	6	6	6
28	金		14:40	15:40	後期児童会総会⑥ 児童アンケート 集約 外国語 4年③ 5年④ 6年⑤ 定時退勤	5	5	6	6	6	6
29	土										
30	日										
31	月		14:35		いじめアンケ②配付	5	5	5	5	5	5