



『睡眠時間の確保を！』 校長 石原 つぎ子

お子さんの睡眠時間は、十分ですか。厚生労働省が策定した「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」の睡眠が必要と言われています。同じように米国睡眠学会も、6～12歳の子供が最適な健康を保つために、9～12時間眠るべきであるという勧告を出しています。

では、具体的には睡眠が足りないとどのような弊害があるのでしょうか。一般的に言われているのは、

- ① イライラする
 - ② 攻撃性が高まる
 - ③ 無表情になる 等情動面に影響が出てくる
- 学校生活においては
- ① 忘れ物が多くなる
 - ② 叱られる回数が多くなる
 - ③ 睡眠時間と学力に関連がみられる と言われています。

年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出てくるという調査もあります。

反対に十分な睡眠がとれていると、心身の疲れを癒してさまざまな機能を回復させることができます。

- ① 脳と体が休まり、疲労が回復する
- ② 免疫力が回復する
- ③ 内臓や筋肉の修復が行われる
- ④ 記憶の整理・定着が行われる
- ⑤ 成長ホルモンが分泌される

睡眠は、「ストレスの解消になる。」
「運動能力も高まる。」などのデータもあります。
睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力面に大きな影響があります。

実際に、体調が悪かったり、イライラしていたりする子供たちに話を聞くと、睡眠不足だったり、朝食抜きだったりすることがとても多いです。睡眠時間を確保して、生活リズムを整えると、ゆっくりと朝食をとる時間もできます。

遅くまでスマホの画面を見ていたり、ゲームをしていたりしませんか。子供たちの健やかな成長のために、ご家族で睡眠時間の確保・生活リズムを整えることを考えていただきたいと思います。

「寝る子は育つ」とはよく言ったものだなあと感じます。
まず、早起きから始めましょう。



☆6月の主な行事予定☆

6/2	月	歯みがき指導(2・6年)
6/4	水	読み聞かせ(PTA企画研修部)
6/9	月	歯みがき指導(4年)
6/10	火	JRC登録式
6/11	水	スクールカウンセラー来校日
6/12	木	環境教育出前授業(3～6年)
6/14	土	児童引き渡し訓練
6/17	月	ふれあい給食(～19日)
6/18	火	家庭学習強調週間・すこやかチェック週間(～26日)
6/20	金	西部地区3校合同交流学习 全学年給食後下校(午後研修会のため) 親子読書の日
6/27	金	学校保健委員会 租税教室(6年) 校区青少年健全育成連絡会 第1回学校運営協議会
6/28	土	PTA環境整備部奉仕作業

朝の読み聞かせ活動

PTA企画研修部による朝の読み聞かせ活動がスタートしました。低学年では紙芝居、中学年では絵本、高学年では英語の本を読み聞かせしていただきました。

友達のお父さん、お母さんに読んでいただいた本のことを、子供たちはいつまでも覚えていることでしょう。また次回が楽しみです。



保護者の方の紹介



低学年(東さん)



中学年(関さん)



高学年(松岡さん)

土曜授業参観・親子ふれあい美化

5月10日(土)に行われました授業参観、親子ふれあい美化作業へご出席いただきまして、ありがとうございました。入学・進級して1か月が経過した子供たちの学校の様子を参観いただきました。雨天のため、校舎内の美化作業となりましたが、高所など普段の掃除時間ではできない場所がきれいになりました。また、ほかほか開級式と宿泊学習説明会が同日に行われました。



授業参観2年教室



ほかほか開級式



親子ふれあい美化作業



宿泊学習説明会

不審者対策避難訓練

「子ども110番の店」の佐藤さん、松岡さんにご協力いただき、命を守る訓練を行いました。



～お知らせとお願い～

6月14日(土)に、児童引き渡し訓練を行います。引き渡しの連絡を「犬田布小安心メール」にて行いますので、当日は確実にメールが受信できるよう、準備をお願いいたします。