

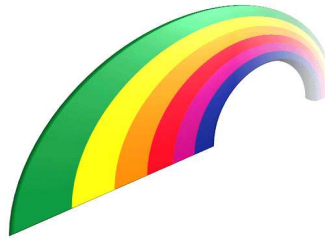
【学校だより】 令和5年度 第6号(10月号)

峰越す虹

★☆虹色に輝け 大きな夢とやさしい心☆★

統合53周年 令和5年10月31日

鹿児島市立郡山小学校 Tel099-298-2007



「寝る子は育つ」は本当です

校長 山本 省吾

「寝る子は育つ」ということわざがあります。日本古来から言い伝えられ、心も体も健康である子どもは、眠っている間にもすくすくと成長して丈夫に育つという考えが由来です。

今月初旬、「河頭地区学校保健研究協議会」が開催され、郡山小・中学校の保護者及び学校関係者にお集まりいただき、本校の研究の発表や校医の先生から本校の研究テーマの関する講話などを行い、子どもたちの健全な生活習慣作りについて研修を深めました。その中で、子どもたちの実態について調査する中で、生活習慣に関する課題、特に睡眠についての課題が浮き彫りになってきました。

就寝時刻

	21時前	21時～ 21時半	21時半～ 22時	22時～ 22時半	22時半～ 23時	23時以降
高学年	0%	29%	40%	23%	5%	3%
中学年	5%	53%	32%	10%	0%	0%
低学年	17%	55%	20%	3%	5%	0%

上記の調査結果からわかるように、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなり、睡眠時間も減少傾向にあります。成長とともにやむを得ないところもありますが、メディアの使用時間の増加に伴い就寝時刻が遅くなり、朝起きられない子どもが増えてきている状況もあります。また、中学年頃から視力低下も目立ち始めています。各家庭でメディアとの付き合い方を考え、睡眠の重要性について、学校・家庭ともに考えていかなければならないのかもしれないかもしれません。

睡眠は体や脳を休めるだけでなく、子どもの成長にも大きく関わっていることが医学的にも実証されています。それは、子どもの成長に必要な「成長ホルモン」が主に夜間の睡眠時に分泌されるからです。

睡眠不足は、成長ホルモンの分泌低下につながります。質の良い睡眠を取ることが子どもたちの成長には不可欠です。夜間にちゃんと眠ることができれば朝から元気に動けます。そして日中、元気に活動することも成長を促します。子どもたちの生活の夜型化には、大人の生活習慣が影響を与えていることも否定できません。親子で生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。

＜研修会資料より抜粋＞

- 睡眠不足になると…起床時の気分不良、集中力の低下・居眠り、イライラする、
- 睡眠不足になると成績は下がる…レム睡眠（浅い眠り）が減り、脳に記憶される時間が減る
- ベストな睡眠時間は、小学生では9時間、ベストな睡眠の時間帯は午後9時から午前6時
- メディアを長時間使用すると目に悪い影響を与える…IT眼症、スマホ斜視等
- 眠れない時の対処法
 - ・生活のリズムを整える
 - ・自分に合った寝具選び
 - ・就寝直前の食事はNG
 - ・就寝1時間前入浴は効果的

10月は〇〇の秋を堪能しました



収穫の秋

5年生が総合的な学習で行っている米作りも収穫の季節です。10月12日に稲刈り、24日に脱穀作業を行い、4袋のお米を収穫しました。この後は講師を招いての試食会と活動のまとめとして、新聞づくりを計画しています。



芸術の秋

10月11日に芸術鑑賞教室を行いました。講師にリコーダー奏者の徳田豊志先生をお招きしました。いろいろなリコーダーを使い、身近な曲を巧みに演奏して頂き、音楽の楽しさにふれ、大満足の1時間でした。



読書の秋

10月は校内読書月間でした。図書委員会を中心に読み聞かせや読書クイズなど読書に親しむ企画が催されました。多くの子どもたちで読書量が増え、充実した取組でした。



スポーツの秋

10月29日に、郡山地域体育祭が4年ぶりに開催され、多くの子どもたちも参加しました。また5、6年生が運動会で演技したソーラン節を披露し、盛り上げてくれました。



集団宿泊学習 in 南薩少年自然の家



10月18日、19日の2日間、5年生は南薩少年自然の家で集団宿泊学習を行いました。初日は自然の家敷地と海浜公園まで使ったオリエンテーリングを実施。秋晴れの中、2時間かけて班で協力して自然に楽しみながら活動しました。夜は灯のつどい。厳粛な「静」と、ワイワイした「動」の両面で楽しい時間をすごせました。2日目は万之瀬川でのカヌー活動。潮にも恵まれ、最高の環境で実施できました。4班に分かれ、みんなで力を合わせたカヌー体験は最高の思い出になったことと思います。

大きなケガもなく2日間を終えることができた今回の宿泊学習。次世代のリーダーである5年生の成長を強く感じました。5年生の今後の活躍をますます期待しています。



11月の行事予定

1日(水)	地域が育む「かごしまの教育」県民週間 フリー参観日(2~5校時)
2日(木)	1年生 3時間授業
8日(水)	第60回小学校陸上記録会
11日(土)	土曜授業
15日(水)	学級費引落日 クラブ活動
17日(金)	1日遠足(1~4年)
21日(火)	音楽集会(4年) おいもパーティー(1年)
22日(水)	親子読書の日 薬の出張教室(4年) 月例教育相談日
28日(火)	市小学校音楽会(4年 午後) 修学旅行(6年 29日まで)
29日(水)	修学旅行
30日(木)	人権教室 6年生休養措置日

※7日の放課後は陸上記録会の練習が計画されています。
※11月中に地震を想定した避難訓練を計画しています。