

白馬

幸手市立吉田小学校

学校だより

《6月号 令和7年5月29日》

＜学校教育目標＞

＜児童数＞

☆みんなと仲良くする子

にこにこ

男子

28名

☆こつこつ勉強する子

わくわく

女子

24名

☆しっかり運動する子

のびのび

合計

52名

「寝る子は育つ」～睡眠について考えよう～

校長 関根 渉

早くも1学期の折り返しとなりました。最近では、雨の日も多くなってきました。九州南部や沖縄地方では、すでに梅雨入りしており、この辺りも間もなくなのではないでしょうか。先日は、校舎内の清掃、防災エコクッキング体験へのご参加、ご参観、そしてご協力ありがとうございました。子供たちも貴重な体験ができたことと思います。

さて、先日、太田睡眠科学センター所長の千葉伸太郎さんの講演を聴く機会がありました。演題は、『寝る子は育つの未来を創る』。この講演を聴いて、私自身が、「睡眠」についての認識を改めなければならないと感じました。OECDの「世界における時間の使い方」に関する調査報告の2021年版のデータによれば、1日当たりの平均睡眠時間が最も長い国は南アフリカの9時間13分、2位は中国の9時間2分、3位はアメリカ合衆国の8時間51分。反対に最も短い国は日本の7時間22分、続いて韓国の7時間51分、スウェーデンの8時間3分となっています。では、睡眠時間が短いとどんなことが起こるのでしょうか。まず、成長ホルモンの分泌に影響を与えます。子供は、身長伸びが遅くなり、大人は、早く老化してしまいます。アルツハイマー型認知症になる危険も増えます。次に、体格に影響を与えます。食欲が増し、肥満の子供の割合が増えます。メタボリックシンドローム発症の可能性も高まります。運動能力にも、学力にも影響を与えます。イライラして、すぐにキレる子も増えます。つまり、心身の成長や成績に悪い影響を与えることになります。短い睡眠でも成果をあげられることもあるでしょう。実際に、ナポレオンやエジソンは睡眠時間が短かったと言われています。もちろん、人それぞれだとは思いますが、統計的には長い方がよいのです。(長すぎるのもよくないようですが…)

では、睡眠時間が短くなっている要因は何なのでしょう。それは、照明機器が発達したことにより「夜が明るくなったこと」やテレビ・ゲーム・スマートフォンなどの「電子機器の普及」、塾をはじめとした「習い事の増加」などが考えられます。また、大人が、親が寝る時刻が遅くなっていることも影響しているのではないのでしょうか。社会の責任、大人の責任も大きいですね。子供たちがよい睡眠を取るためには、親の睡眠を改善させる必要があります。

そこで、よい睡眠を取るためにはどんなことを心がければいいのでしょうか。まず、就寝前にカフェイン・アルコールなどの覚醒物質を過度に取らないことです。これらを摂取すると質のよい睡眠がとれません。2つめは、眠る直前のテレビやパソコン、スマートフォンを使用しないことです。これらの機器が発するブルーライトが就寝に適していません。3つめは、生体時計を整えるということです。そのためには、日中に適度な運動をすること、日光を浴びること、朝食を摂ることが重要です。4つめは、寝室の湿度・温度を管理することです。季節によってはエアコンや加湿器、除湿器などの活用を心がけましょう。

スムーズに入眠するためには、とにかくリラックスすること。早めにテレビを切って、ゲームやスマホの使用やめ、本を読んだり、音楽を聴いたり、自分なりにリラックスできる方法を見つけてみましょう。また、就寝前に体温を上げることも重要です。お風呂を効果的に使いましょう。これらのことを、親が率先して行うことで子供たちの質のよい睡眠がとれることになります。それは、私たち大人にとっても決して悪いことではありません。できることから始めてほしいと思います。そして、健康で長生きをしましょう！

全校田植え

5月14日(水)

地域の米農家の方にご協力頂き、今年度も全校で田植え体験を行いました。子供たちは田んぼに入り、一株一株丁寧に稲を植えていました。「足が冷たくてきもちいい!」「たくさんお米ができるといいね」などの声が聞こえてきました。

秋に収穫して、給食で食べることを楽しみにしていました。



おはなしの森

5月21日(水)

おはなしの森の方々による、読み聞かせを実施しました。それぞれの学年で違うお話を聞かせて頂きました。「本の内容を全部暗記していて、すごい」「パネルシアターが面白かった」などの感想がありました。学年ごとに紹介された本にもみんな興味をもっていった様子でした。



市内陸上大会

5月22日(木)

幸手市総合運動公園陸上グラウンドで、市内陸上競技大会が行われました。それぞれが最善を尽くし、仲間を励まし合う姿が見られました。練習ではこの日のために努力を重ね、本番では良い記録を出すことができました。思うような結果を残せない子もいましたが、最後まで力の限り頑張っていました。

「チーム吉田」、みんなが輝いていました!



親子奉仕作業・防災エコ調理体験

5月25日(日)

親子奉仕作業と防災エコ調理体験が実施されました。たくさんの保護者の方のご協力をいただき、校舎内の普段なかなか手が届きづらい高い窓や扇風機、エアコンの中などを清掃しました。防災エコ調理体験では、たき火で炊飯と味噌汁づくりにチャレンジしました。なるべく少ない水で調理をするためにはどうしたらよいか、工夫しながら取り組んでいました。



6月の主な行事予定

日	曜	朝の活動	学校行事等
1	日		
2	月	おはなし朝会	
3	火	特日	
4	水	ハビネス	親子歯みがき教室 歯みがき指導 委員会活動
5	木	学活	第2次尿検査 読み聞かせ
6	金	チャレンジ	新体力テスト 古代からのメッセージ
7	土		
8	日		
9	月	歯と口の健康集会	
10	火	特日	
11	水	ハビネス	クラブ活動
12	木	学活	
13	金	チャレンジ	校内硬筆競書会
14	土		
15	日		
16	月	チャレンジ	
17	火	特日	スクールカウンセラー来校
18	水	ハビネス	5時間授業
19	木	読書	なかよし給食
20	金	チャレンジ	第1回校内計算大会
21	土		
22	日		
23	月	チャレンジ	
24	火	特日	
25	水	ハビネス	5時間授業
26	木	読書	5時間授業
27	金	チャレンジ	第1回校内スピーチコンテスト④(1~6年)
28	土		
29	日		
30	月	おはなし朝会	命の大切さ事業⑤⑥(6年) 尊い命の授業⑤(5年)
7/1	火	特日	杉戸環境センター見学(4年) 9:00
2	水	ハビネス	委員会活動
3	木	読み聞かせ	読み聞かせ 第2回授業参観・懇談会 5時間授業
4	金	チャレンジ	小児生活習慣病予防検診(4年) 14:00
5	土		
6	日		
7	月	チャレンジ	
8	火	特日	
9	水	ハビネス	清掃週間
10	木	読書	
11	金	チャレンジ	5時間授業 林間学校前臨時健康診断

○夏本番に向けて蒸し暑い日がだんだん増えています。日々の規則正しい生活リズムや食事など子供たちの体調管理をお願いします。