



清風

南砺市立上平小学校
学年 令和7年1月
上平小学校ホームページ
<https://kamataira-e.nanto.ed.jp/>

子供の睡眠時間を見直してみませんか

教頭

皆さんは、子供たちの睡眠時間について、最近どのくらい意識されていますか。文部科学省や日本小児科医会の調査によると、小学生であれば9~11時間、中学生であれば8~10時間の睡眠が望ましいとされています。しかし、現実には、夜遅くまでテレビやスマートフォンを見たり、塾や習い事で帰宅が遅くなったりして、十分な睡眠が取れていない子供が増えているといわれています。

睡眠不足は、単に「朝眠そうにしている」だけの問題ではありません。脳の発達や記憶の定着、感情の安定、免疫力の維持など、子供の健やかな成長に深く関わっています。特に学習面では、睡眠中に脳が情報を整理し、記憶を強化することが分かっています。つまり、しっかり眠ることは「勉強の効率を高める最良の方法」でもあるのです。

冬は、日が短く、夕方になると一気に暗くなります。雪が降ると外遊びの時間も減り、家で過ごす時間が長くなるため、テレビやスマホに触れる時間が増えがちです。また、寒さで入浴や就寝の準備が遅れ、結果として寝る時間が後ろ倒しになることもあります。こうした冬特有の生活リズムの乱れが、睡眠不足を招く要因になっているのです。

冬休みは、学校がないことで、朝起きる時間が遅くなり、夜更かしが習慣化しやすい時期です。生活リズムが崩れると、休み明けに体調を崩したり、学習への集中力が低下したりすることがあります。休業中こそ「早寝・早起き」を意識し、朝はカーテンを開けて自然光を取り入れる、昼間はできるだけ体を動かすなど、規則正しい生活を心がけたいものです。冬休みの生活表では、就寝時刻と起床時刻を自分で決め、毎日振り返ることになっています。生活習慣を整えるためにもぜひ実践してほしいと願っています。

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉がありますが、これは単なる標語ではなく、子供の心身の健康を守る基本です。学力や運動能力、そして何より笑顔あふれる学校生活のために、今一度、家庭で睡眠時間を見直してみませんか。



★ 1月行事予定 ★

- 8日（木）始業式 書初大会 給食開始
給食後下校
- 9日（金）給食後下校
- 14日（水）クラブ
- 21日（水）いのちの教育（5年）
委員会
- 23日（金）スキー学習（5、6年）1日開催
<たいらスキー場>
- 26日（月）スキー学習（1~4年）1日開催
<タカンボースキー場>
- 28日（水）クラブ
小中PTA役員会決め
- 30日（金）中学校入学説明会

★ 3学期の主な行事予定 ★

- 2月 3日（火）半日入学
- 14日（土）学習参観
スポーツ少年団PRイベント
児童集会
- 4限後親子下校（給食なし）
- 16日（月）振替休業日
- 3月 17日（火）卒業式
- 24日（火）修了式
- 28日（土）上平小学校閉校式
- 4月 8日（水）五箇山学舎開校式

心身ともに健康で安全な生活を送る子供を育てるために

保健主事

今年度、PTA家庭教育委員会や給食保健委員会の子供たちと取り組んだことを紹介します。

PTA家庭教育委員会との連携 ①わが家の『メディア利用』のルール これまでに実施していた「ノーゲーム・ノー動画デーの曜日」と「それ以外の日」とそれぞれの約束を親子で決めました。

②歯の衛生に関する取組 長期休業中(夏・冬)の歯みがきカレンダーの実施と「むし歯にならないよう」に、そして口の中が健康であるように」と願いを込め、歯ブラシのプレゼントを行いました。

給食保健委員会との連携 ①手洗いに関する取組 手洗いの仕方と汚れの落ち方を比べる実験や手洗いの必要性を知らせる劇を全校集会で発表しました。また、「ドレミの歌」の歌に合わせて手洗いを行う強調週間を実施しました。②歯の衛生に関する取組 歯みがきのポイント[歯ブラシのえんぴつ持ちと1本の歯を10回みがく]を明確にした強調週間を実施しました。

心身ともに健康であることの大切さを学習し、その実践を継続するようにあたたかい声かけがあると子供たちも意欲が高まるように思われます。子供たちが健康で安全な生活を送れるように保護者の皆様のご協力もいただきながら取り組んでいきたいと思います。今後もよろしくお願ひします。



人権教育を通して

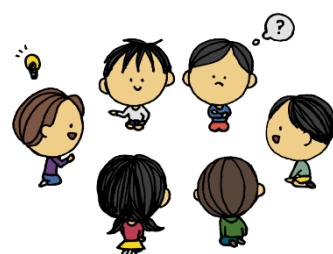
人権教育担当

先日、人権について考える研修会に参加しました。人権とはどういったものでしょうか。

一般的には「人間が人間らしく幸せに生きていくための権利」と言われています。これは、子供も大人と同様に基本的人権を保障されています。南砺市でも、国際条約「子どもの権利条約」の基本理念に基づき、「南砺市こどもの権利条例」が制定されています。その中の「参加する権利」には、「自由に意見を表したり、仲間をつくったりできること」とあります。

本校でも、本年度から自分の意見や思いを表したり友達の意見や思いを共感的に聴いたりする場として、朝の時間に「聴き合いタイム」に取り組んでいます。「私は嬉しい気持ちになりました。どうしてかと言うと…。」「僕だったら〇〇な気持ちになるけど、どうして□□な気持ちになったのですか。」「〇〇さんの嬉しいと言う気持ちがよくわかりました。」など、友達に寄り添いながら、自分の思いを語る場面が見られるようになってきました。

自分の意見や思いを臆することなく表し、友達の思いに寄り添い、共感的に聴ける子供たちになってほしいと思います。



11/17 カヤ株植え(菅沼)



11/20 けっこうすごいで
ショータイム

上平小アルバム



12/5 サイエンスカー訪問



上平小ホームページ