



下坂部小学校 だより

平成27年9月30日 第8号 学校長 今村 七美

住所：尼崎市下坂部1丁目12-1

ホームページ：<http://www.ama-net.ed.jp/school/E07/>



～眠育～寝る子は育つ 校長 今村 七美

♪うさぎ うさぎ なに見て はねる

十五夜お月さん 見ては～ねる♪

文部省唱歌

十五夜は旧暦8月15日の夜で、この夜の月を「中秋の名月」といいます。今年は、9月27日でした。皆さんも秋の夜空を見上げ、そのすがすがしい美しさを愛でた方もいらっしゃると思います。お月見団子やススキをお飾りして平穏な日々を願う日本ならではの風習がありますね。

さて、そんな秋の夜長を楽しむのも時にはよいものですが、皆さんは「よい睡眠」がとれていますか？「日本の子どもたちが危ない！睡眠不足が子どもたちを蝕む！夜更かし傾向の子どもたち。それが生活リズムを乱し、心を荒れさせている！」こんな記事を目にして、はっとしました。

日本のおとなの睡眠時間は、世界主要国の中で最も少なく、そんなおとなのライフスタイルに影響され、夜10時を過ぎても52%の3歳児が起きていますと平成12年文部科学省が発表しました。また、就寝が午前零時過ぎの子どもが、小学校高学年15%、中学生22%、高校生47%という結果も出ています。健全な生活習慣の子どもは、学力や運動能力・体力が高いことが様々な調査から実証されています。特に、睡眠は成長期の子どもたちにとって何よりも大切なことなのです。

☆「キレル!多動!イラつく!」

学齢期の子どもたちは眠気をうまく表現できず、落ち着きがなくなり多動状態になりやすい。また、自制心がなくなりキレやすい傾向がある。穏やかな心の保持にはセロトニンという神経伝達物質が必要で、日中のリズム感のある運動で増え夜更かしすると減少して攻撃的になる。夜型の乳幼児はもっと深刻で、発語数や言語理解の不足が見受けられる。子どもの心身の成長は、眠っている間に行われ、寝ついた3時間の間に成長ホルモンが活発に分泌される。睡眠は、傷ついた細胞の修復を図り、記憶の定着など成長の鍵を握る。

☆「早起き早寝」のリズムで三文の得!

よい睡眠は、①朝の光を十分に浴びる。②日中は活動する。③部屋を暗くして休む。④規則正しい食事をする。が大事である。人間には体内時計があり、身体も地球の一部で自然に合わせて昼はしっかりと活動し、夜は寝ることで健康を保つことができる。テレビやスマートフォンなどのブルーライトも脳を興奮させ、体内時計を乱す。せめて、就寝時間の1~2時間前には、接触を避けることが望ましい。寝る時間と起きる時間を決め、生活リズムを定着させることが、正しい睡眠に結びつく。まずは、「早起き」から!

午前中、眠くなる子どもたちが非常に増えています。先生や友だちの話が落ち着いて聞けない。注意されたり、指摘されるとイラつく!すねる!ふてくされる!けんか腰になる。特に、月曜日は週末の習い事やお出かけなどから睡眠不足と思われる子どもたちが増えています。注意不足からの小さな怪我や些細なトラブルが多く発生したり、「しんどい。だるい。」と訴え保健室に行くケースが多いのも月曜日です。朝の登校時から不機嫌な顔の子もいたり……。さあ、共に「眠育」始めましょう。子どもたちが健全な生活習慣を身につけ、心穏やかな充実した学校生活が過ごせるようにその成長を見守りたいものです。

「あらよっ」のとき
こりすすみえ

はずかしがりやの
わたしですが
ときどきだいたんてす
えだからえだん
とびうってるまじです
しっぽひらげて
「あらよっ」とこります
そのあとまた
はずかしがりのわたしです
くこうなおい
「のはらうた」より

・・・野原でこねずみしゅん
君に出会ったら、ドングリを
だいていました。「これ好きな
んだ」照れくさそうに言いま
した。のぎくみちこさんは
「綿雲とお散歩するのがすき
よ。お似合いでしょ」なかな
かですよね。「だぬきしんご
君は、『あの子』」指さす
方に「だぬきぼんさん。
あなたの好きなもの、なあん
だ!校長先生?うふふふふ
「もちろん!下小っごよ!」
校長先生より

【10月の行事予定】

1日(木) ~2日(金) 修学旅行6年	22日(木) 環境体験学習3年(藻川)
1日(木) 浄瑠璃クラブ	浄瑠璃クラブ
5日(月) クラブ 浄瑠璃クラブ	23日(金) 校外学習1・2年(上坂部西公園)
6日(火) 社会見学3年(卸売市場/午前)	小田北中文化発表会鑑賞6年
7日(水) 社会見学4年(浄水場/午前)	25日(日) 大近松祭(12:30~/近松記念館)
8日(木) 道德講演会(体育館) 浄瑠璃クラブ	26日(月) 委員会
9日(金) PTA行事2年(6校時)	27日(火) 避難訓練予備日
12日(月) 体育の日	29日(木) 環境体験学習予備日3年
13日(火) 朝会 連体先頭練習6年	30日(金) 連体予備日6年
近松準備6年(6校時) 浄瑠璃クラブ	
15日(木) 近松デー(午前中)	【11月の主な予定】
16日(金) 避難訓練(火災)	2日(月) ~5日(木)・9日(月) 個人懇談
19日(月) クラブ 浄瑠璃クラブ	※3日(火) は除く
20日(火) 連合体育大会6年	13日(金) 尼崎市小学校音楽会4年
21日(水) 午前短縮時間割 (ひまわり学級・1~4年は13:10下校)	27日(金)・28日(土) 図工展
就学時健診(13:30~14:45)	※28日(土) は学校公開
	30日(月) 代休日

《お知らせ》

- ◆**修学旅行6年** 10月1日(木)~2日(金) 犬山市リトルワールド・鈴鹿サーキット
1日から6年生が、1泊2日の修学旅行に出発します。この機会を通して、友だちとの関係がさらに深いものとなることを期待しています。そして、また一回り成長して帰って来てくれると思います。
- ◆**就学時健診** 10月21日(水)(13:30~14:45)
来年度入学予定の1年生が、健康診断を受けに来ます。それに伴い、ひまわり学級と1~4年生の児童は給食終了後、13:10頃下校します。5・6年生の児童は通常通り、6校時までの授業となります。
- ◆**大近松祭** 10月25日(日)(12:30~/近松記念館)
廣濟寺近松記念館で行われる大近松祭に、本校の浄瑠璃クラブが出演します。

