



学校だよりは、地域の皆様にも回覧板でご覧いただいています。日々の教育活動の様子を、学校ホームページ
(<https://www.schoolweb.ne.jp/tsubame/yoshidakita-e>)に掲載しています。

睡眠の力

「皆さんは、よく眠れていますか。」睡眠時間が短い人は、長い人に比べ、生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることが分かっているそうです。そのためか、最近、テレビを見ていると、睡眠の質を高めることを謳った健康飲料等のCMをよく見かけるようになったと感じます。

「よい睡眠」をとらねばならないのは、大人だけでなく、子どもにも大いに当てはまると実感します。

私自身、教職員人生において、たくさん子どもたちを見てきました。子どもたちを通して気付いたことの一つに、「睡眠の力」があります。医学的な理由はよく分かりませんが、「早寝早起き」ができ、しっかりと睡眠をとる子どもの学力が高いということです。また、娘が受験期の際、進路指導担当の先生が「生活を朝型にしてください。」と繰り返し指導されていました。(その結果、夜は早く寝て、早朝に起きて受験勉強する生徒が多くなったそうです。) 私は、このことから、「睡眠と学力」には関係があるのだと一層思うようになりました。調べてみると、「なるほど。」と納得できる理由が分かってきました。また、「七当五落」(7時間寝た受験生は、合格する率が5時間しか寝なかった受験生よりも高い)という言葉にも出会い、やはり、「睡眠と学力」に密接な関係があるのではないかと考えています。

○小学生は、9～10時間眠ることが理想的。

○睡眠時間が短い子どもほど、疲れている。(疲労が強いほど、注意制御力が低下する。)

○入眠から3時間程度を深い眠りにする。この時間帯に成長ホルモンが多く分泌される。

(成長ホルモンは、記憶の定着を図る、病気からの抵抗力を高める、筋肉を作る、骨を伸ばす等の役割がある。)

眠るだけで学力が高くなる可能性があるのだとすれば、睡眠を大切にしない手はありません。しかし、現在の子どもの生活には、睡眠を妨げる物がたくさんあるように思います。家庭のゲーム機や携帯電話のSNS、一人一台貸与されているクロムブックでさえも、「使い方ルール」が守られていなければ、学習時間が後回しになり、寝る時間が遅くなってしまいます。また、寝る間際までそれらに触れていると神経が高ぶり、スムーズな入眠を邪魔してしまいます。

吉田北小では、子どもたちに「睡眠の大切さ」について学級指導を行っています。冬休み前の終業式でも、子どもたちに「睡眠の力」について話をし、みんなでポジティブサイクルを回していこうと確認をしました。この機会に、ぜひ親子でお子さんの睡眠や生活時間について話し合ってください。大人の私たちも子どもたちと一緒に生活習慣を見直し、疲れにくい体づくりをしていきたいものです。

(文責 校長 齊藤カオル)



轟け！吉北あいさつ魂

3学期もあいさつ運動が行われました。今回は、青空運営委員会の子どもたちが考えたデザインを基に作成した旗を活用したり、子どもたちのアイディアによる「あいさつおみくじ」の活動を行ったりしてあいさつ運動が大変盛り上がりました。

「あいさつおみくじ」は、毎朝、登校してきた子どもたちが児童玄関廊下に立ってあいさつをリードしている青空運営委員会の子どもたちに、進んであいさつをすると、青空運営委員会の子どもたちが手作りしたおみくじを引くことができるというものです。小吉、中吉、大吉とあり、大吉を引くと手作りのお守りがもらえます。大吉を引き当てたいと、たくさんの子どもたちがあいさつを頑張っていました。

旗に書かれた言葉や工夫された取組から、あいさつを学校中に響かせたいという子どもたちの願いが伝わってきます。今後も子どもたちのアイディアを引き出し、アイディアが生きるような取組をたくさん行っていききたいと思います。保護者の皆様、地域の皆様からも引き続き、子どもたちへのあいさつの声掛けをよろしくお願いします。



今年度、公益財団法人 日本教育公務員弘済会新潟支部様からいただいた生徒指導激励助成金で、子どもたちの明るいあいさつの声が響き渡ることを願って、あいさつののぼり旗を作成いたしました。



入賞おめでとう

良寛書道展

特選

3年 齋藤さん 早見さん

4年 永井さん

6年 坂田さん

準特選

3年 井澤さん 坂西さん

田中さん

6年 阿部さん 佐藤さん

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 4日(火) | 六年生を送る会 |
| 7日(金) | 卒業式練習 |
| 11日(火) | 1～4年授業5時間
卒業式5・6年生全体練習 |
| 12日(水)～19日(水) | 授業4時間 |
| 19日(水) | 給食最終日 |
| 21日(金) | 終業式 卒業式予行練習
5年生卒業式準備 |
| 24日(月) | 卒業式 |
| 25日(火) | 離任式 |
| 25日(火)～4/6(日) | 春休み |

三月の予定