

「睡眠の大切さ！」

11月も、新型コロナウイルス感染防止に注意しながら、いろいろな勉強や運動をがんばりました。

さて、みなさんは、しっかりと寝ていますか。小学生に必要な睡眠時間は、およそ9時間と言われていいます。ですから、朝6時に起きる場合は、9時間前の午後9時には寝なければなりません。

先日の元気アップカードの結果では、めやすの時刻までに寝ることができていない人が全校で63人もいました。

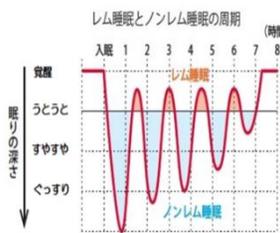
めやすの時刻までに寝る
 1・2年 午後9時 3・4年 午後9時30分 5・6年 午後10時

学年	できている	できていない
1年生	12人	10人
2年生	15人	14人
3年生	12人	10人
4年生	15人	13人
5年生	17人	11人
6年生	14人	5人
合計	85人	63人

睡眠時間が短いと集中力や意欲が低下したり、論理的思考ができなくなったりと言われていいます。

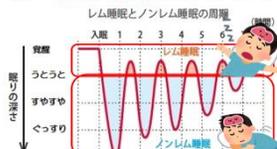
では、どうして睡眠時間が短いとこんなマイナスのことがたくさん起こるのでしょうか？それは、睡眠時間が短いと脳がしっかりと休んでいないからなのです。

子どもの睡眠には、三つの役割があります。みなさんは、図のように深い眠りと浅い眠りを、約90分の間隔で交互に繰り返しています。



① 脳や心身を休ませる

浅い眠りの時は、脳は活動していますが心身は休んでいます。深い眠りの時は、脳が休んでいます。ですから、この時に、急に起こされたりすると脳が休んでいるので「ボー」としてしまいます。



② 記憶を整理する

二つ目の役割は、「記憶を整理する」ことです。みなさんの脳は1日で、たくさんの情報を記憶しています。浅い眠りの時、脳は、1日のいらぬ情報を捨てて、大切な情報を保存しています。この時間が無いとどんなに覚えても忘れてしまいます。



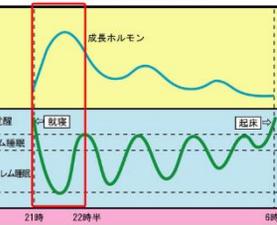
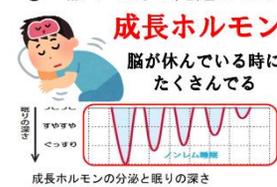
いらぬ情報を削除
大切な情報を保存

右のグラフは、寝る時刻・起きる時刻と学力の関係を表したグラフです。早寝早起きをする人の方が国語や算数の成績が良いことがわかります。しっかりと寝ることは、記憶力アップ、学力向上につながります。



③ 脳や心身を発達させる

三つ目の役割は、「脳や心身を発達させる」です。寝ている時に、脳から「成長ホルモン」が出されます。この成長ホルモンは、みなさんの身長を伸ばし、骨や筋肉をつくるなど体を大きく成長させる働きがあります。その成長ホルモンが、たくさん分泌される時間帯が午後9時から午後10時半ぐらいと言われています。「寝る子は育つ」のことわざは、成長ホルモンが関係しています。



このように、みなさんの睡眠には、大切な三つの役割があります。寝ることは、みなさんにとって大切な仕事の一つです。

寝る前にスマホやゲームは絶対に良くありません。ゲームなどから出るブルーライトは、脳を覚醒させ、深い眠りを妨げます。脳と体の成長を妨げます。

良質な睡眠のために

- 寝る前のスマホやゲームはNG
- ブルーライトは目を覚醒させます
- 入浴して体を温める
- 睡眠の質を高める飲み物を
- 寝る前1-3時間前がおすすめ
- 手洗いの後、マスクの着用を促す
- ハーブティ、ノンカフェインでリラックス効果あり

しっかりと寝て、早寝早起きを実践することは、学校教育目標の「体をきたえる健康な子」につながります。

12月も明日を信じて、今を全力でがんばって下さい。

12月行事等 (授業日数 19日)

日	曜	行事等
1	火	全校朝会 委員会
2	水	フッ化物洗口 5年収穫祭 ランタイム 書きぞめ練習(3年)
3	木	朝読書 書きぞめ練習5年
4	金	朝学習(算数) 書きぞめ練習(6年) 保幼小中連絡協議会
5	土	公民館 親子凧作り(1・2年対象)
6	日	開校記念日(147回)
7	月	
8	火	登校指導 美化集会 クラブ
9	水	フッ化物洗口 短学活 書きぞめ練習3年 学校運営協議会
10	木	朝読書
11	金	アルミ缶回収 朝学習
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	朝学習 クラブなし
16	水	朝学習 インターネットセキュリティ教室 薬物乱用防止教室
17	木	朝学習 書きぞめ練習4年
18	金	特別日課
19	土	がんばルーム
20	日	
21	月	特別日課
22	火	特別日課5時間
23	水	特別日課5時間
24	木	特別日課4時間 2学期給食最終日 一斉下校
25	金	終業式 特別日課3時間
26	土	冬季休業日
27	日	冬季休業日
28	月	休日
29	火	休日
30	水	休日
31	木	休日



わんぱくの森整備・窓ふき ありがとうございます。

11月7日(土)に実施された奉仕作業では、たくさんの保護者並びに地域の方に参加していただきありがとうございました。わんぱくの森も学校の窓もとてもきれいになりました。



PTA 資源回収 ご協力ありがとうございました。

11月14日(土)、PTA 資源回収を実施いたしました。今年度初めての資源回収では、チームワーク良くテキパキと作業が進みました。ご協力いただいた保護者や地域の皆様、ありがとうございました。

人権旬間の取組

11月17日(火)の人権朝会では、校長から、「人権とは自分らしく生きること。自分らしく生きること、自分勝手に生きることとは違うこと。人は、一人では、生きていけないので、相手や身のまわりの人を自分と同じように大切に生きていくことが大事」と話をしました。

人権とは?
 一人ひとりが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のこと。
 ↓
 生まれた時から「自分らしく生きる」ことを認められている



「自分らしく生きる」
 ↓
 「相手や身のまわりの人を自分と同じように大切に生きる」

11月25日(水)2・3校時に人権学習会が体育館で行われました。2校時が1年生から3年生、3校時が4年生から6年生でした。紙芝居やDVDの視聴、講師の方からの講話等、ご指導いただきました。紙芝居やDVDの視聴、講師の方からの講話をとおして、子どもたち一人一人が、改めて「人権」ということについて考える良い機会となりました。



