



彼杵小学校だより NO. 21
「強く 正しく 朗らかに」



〈ホームページ〉 <http://www.kyoui.higashisonogi.jp/sonogi-syo/>

平成 30 年 11 月 1 日
東 彼 杵 町 立 彼 杵 小 学 校
TEL 0957-46-0038
(文責 校長 原 源 吾)

霜 月 ～秋の深まりを感じます～



早くも11月になりました。11月は「霜月(しもつき。冷え込んで朝霜が降りる霜降月の略)」と呼ばれ、これからだんだん寒くなり、秋から冬へ季節が移っていきます。校門の近くにある桜の木には、赤や黄色に色づいた葉がたくさんついています。それらが、毎日ひらひらと舞い降りてきて何とも言えない秋の風情を感じます。

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、……。何をするにも秋は過ごしやすい時期です。自分にあった秋の過ごし方を見つけ、秋を楽しみたいものですね。



今日の予定



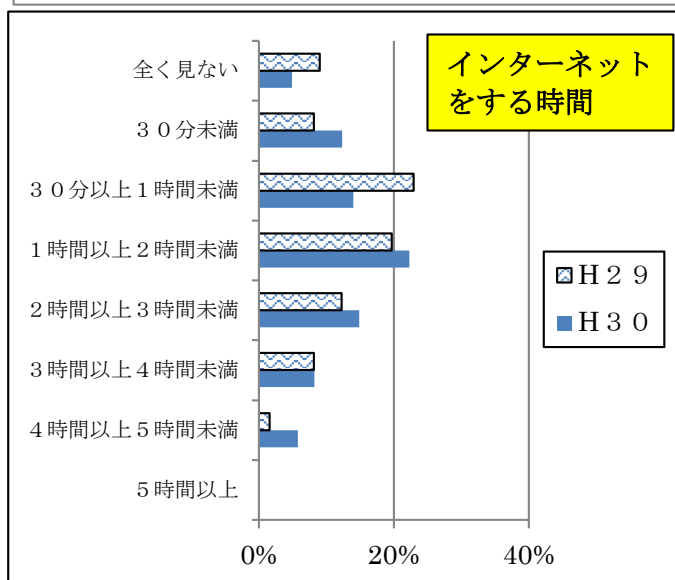
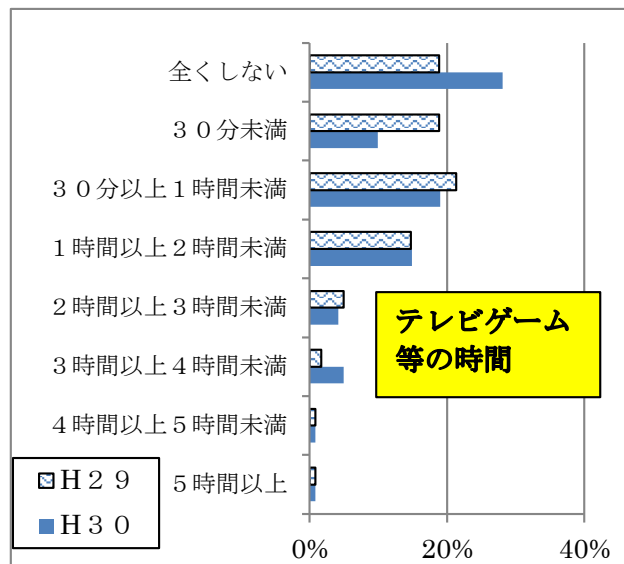
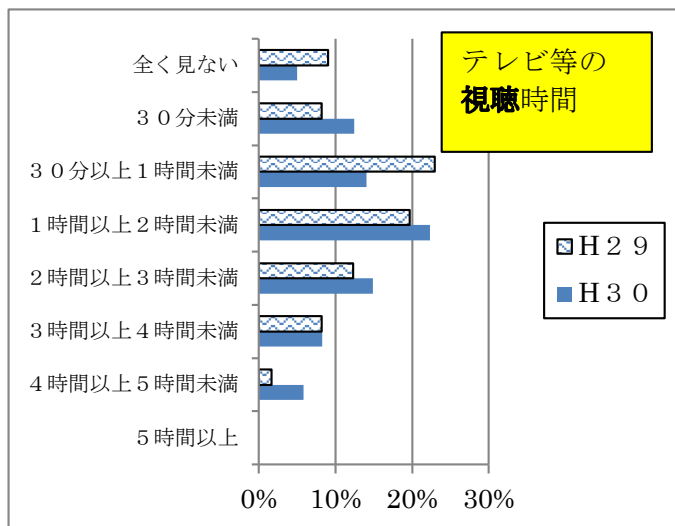
日	曜	行 事 等	日	曜	行 事 等
1	木	町内特別支援学級交流会(千綿小) 折り紙(昼休み) 代表委員会・委員会	14	水	全校合唱ホール練習 集団下校
2	金	紙芝居(昼休み)	15	木	郡内ふれあい交流会 6校時授業
3	土	学校林作業①	16	金	読み語り 商店見学3年 フェスティバル設営
4	日	ふるさと芸能大会(6年生出演)	18	日	そのぎっ子フェスティバル
5	月	体重測定1, 2年	19	月	振替週休日
6	火	体重測定3, 4年	20	火	県教育委員会訪問
7	水	体重測定5, 6年 音楽集会	21	水	児童集会(縦割り遊び)
8	木	6校時授業	22	木	クラブ活動
9	金	研究授業のため日課変更	28	水	保健集会
11	日	学校林作業②	29	木	研究授業のため日程変更
12	月	バイキング給食4～6年	30	金	コミュニティ・スクール研究発表会(千綿中)のため、日課変更

「睡眠時間は足りていますか?②」

NO. 19の続きです。今回は、「児童期の子どもの望ましい睡眠時間は9～11時間とされているが、彼杵小の約7割の児童は睡眠不足である。」というお話でした。

では、なぜ睡眠不足になっているのでしょうか?裏面のグラフは、前回と同じ1学期に実施したアンケートの結果です。1日平均のテレビ等の視聴時間、テレビゲーム等をした時間、インターネットをした時間の結果です。子どもが9時間以上の睡眠時間を取るためには、午後9時までに床につくことが必要です。平日の帰宅時間は、早い児童で午後4時ぐらい、社会体育や習い事等をしている子ども

もは、午後6時～7時になるでしょう。夕食の時間や風呂に入る時間、家庭学習をする時間を考えると、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間は1時間が限度だと思います。しかし、アンケート調査を見ると、1時間以上テレビを見たり、ゲームをしたりしている子どもは、約3～4割いることが分かります。これに、パソコンやスマホ等でのインターネット、You tube 視聴にLINE等が加わるとなると、ますます睡眠時間が削られていくことになります。



ご家庭によっては、様々な事情により毎日午後9時までに子どもを寝かせることが難しいかもしれません。しかし、最近は「睡眠負債」という言葉をよく耳にするように、日頃の睡眠不足が心身の健康を阻害する原因になると言われていますので、睡眠不足は決して軽視できない問題です。特に成長期の子どもにとっては尚更重要です。全国学力学習状況調査で、「睡眠習慣と子どもの学力の関係」を調べると、成績が上位の子どもほど、早い時刻に眠っているという結果が出ています。昔から言われてきた「寝る子は育つ」は



ただの言い伝えではありません。テレビやゲーム等で過ごす時間があれば睡眠時間にあててほしいと思います。たっぷり寝せてしっかり育てることは、ご家庭でしかできません。よろしくお願いします。



落ち葉の季節・・・

今年も6年生が正門近くと、体育館裏の落ち葉を毎日掃いてくれています。掃いても掃いてもひらひらと落ちてくる落ち葉。もうしばらくは6年生の出番ですね。6年生、いつもありがとう。(5年生も手伝ってくれます。ありがとう。)

