

京田辺市立

学校 便り

新小学校

新

TA

GI

KI

〒610-0341
京都府京田辺市薪堀切谷1
TEL 0774-63-2000
FAX 0774-65-5388

<https://www.kyotanabe.ed.jp/nc3/takigi-es/>

たきぎ

冬休み号

—学校教育目標—
豊かな心と優れた知性を持ち、
心身ともに健やかに、
ひとり立ちできる児童の育成

令和6年12月23日



良い睡眠の効果を最大限に

養護教諭 太田 奈美子

健康になるための三大要素とは、食事・運動・睡眠について意識した生活を送ることですが、保護者の皆様は質の良い睡眠をとっておられますか？

日本では5人に1人が睡眠での休養が取れていない。何らかの不眠があると悩んでいる人が多いそうです。睡眠時間の国際比較では世界一睡眠時間が短いのは日本です。

健康づくりのために最適な睡眠時間は小学生では9～12 時間です。体内時計が乱れると免疫力の低下、メンタル不調、睡眠障害、抑うつ、摂食障害をおこしやすいので2種類の体内時計を意識してください。一つは、脳の中にある体内時計（メイン時計）で朝の光を当てることに気をつけてください。もう一つは、各臓器・筋肉等にある体内時計（サブ時計）で朝、決まった時間に朝食を摂ることを続けてください。

良い睡眠の効果はあらゆる所に作用してきます。例えば睡眠時間が長い人ほどかぜをひきにくいし、前頭葉の働きが良くなり、脳の疲労も回復します。感情も安定しやる気や集中力も上昇します。特に眠り始めの深い眠りの時に成長ホルモンがたくさん出て体の成長を促します。また、睡眠時間が長い方が学力をつける上でも良いとも言われています。海馬（記憶の貯金箱）の体積が睡眠を十分取っている子どもは大きくなります。運動についても同様に練習内容や練習量を変えずに睡眠時間を2時間延ばしただけで速く走ることができるなどの効果があるそうです。このように健康や学力、運動などに大きく関係があります。

ただ考え事があり、気持ちが高ぶって眠れない時もあると思います。寝つけない状況をさけるためにリラックスしたりお風呂に入ったり、ストレッチをしてみたりするのはどうでしょうか？また寝つけなくなった時は、一度布団から出て暗めの照明でリラックスしたり落ち着いた音楽を聴いたり、本を読んでみたりしてはどうでしょうか？この時、スマホ・テレビはブルーライトを浴びて目が覚めてしまうので使用は控えてください。

睡眠は脳の進化とともに発達してきました。睡眠は疲れた脳を休めるだけでなく、子どもでは「脳を創る」「脳を育てる」、大人でも「脳を守る」「脳を修復する」という大切な役割を果たしています。

勉強やスポーツを頑張っているでも良くない眠り方をしていると努力の効果が半減してしまいます。寝る間を惜しむより、眠っている間に睡眠の効果をしっかり受け取ろうと意識を変えてみませんか？

子どもたちの睡眠がしっかりとれているかなど各ご家庭で見直していただけたらと思います。



3学期の主な行事予定



- 1月 7日(火) 始業式・短縮4校時
8日(水) 給食開始・短縮4校時
9日(木)～10日(金) 短縮4校時
14日(火) 標準学力調査(国語)
15日(水) 標準学力調査(算数)



- 2月19日(水) 授業参観⑤(1～6年、たんこす)
28日(金) 6年生を送る会

- 3月 7日(金)～14日(金) 学期末5校時
12日(水) 地域仲良し会
17日(月) 短縮4校時
18日(火) 給食終了
短縮4校時(1～4、6年)
卒業式前日準備、短縮6校時(5年)
19日(水) 卒業証書授与式(5、6年)
自宅学習(1～4年)
21日(金) 短縮4校時
24日(月) 修了式・短縮3校時



3学期始業式

1月7日(火) 登校班で登校
短縮4校時 12:05ごろ下校
持ち物 各学年の便りで確認してください。

通知表について



本日、子どもたち一人一人に学級担任から「のびゆくきろく」(通知表)を手渡しました。ご家庭で2学期の子どもたちの頑張りや課題となる点を確認していただき、励ましの声かけをお願いします。

学期末に欠席があった場合、出席日数を手書きにて修正させていただいています。3学期の配付時には、修正したものをお渡しします。ご了承ください。



人権学習の取組



今月は、全校で人権学習の取組を行いました。各学年では、それぞれの人権テーマに沿った授業をしました。ぜひ、どんな学習をしたのか、聞いてみてあげてください。そして、全校では、「友だちのいいところ見つけ」の取組を行いました。約12日間、毎日違った友だちの「いいところ」を見つけ、付箋に書きます。その付箋をもらい、約10名程度(学年によって人数が違います。)の友だちが見つけてくれた、自分の「いいところ」を知ることができるのです。子どもたちは、自分の「いいところ」が書かれた付箋を見つめ、とても嬉しそうにしていました。「心が温まるなあ。」という声も聞こえてきました。取組を通して、また一つ、子どもたち一人一人の心の中に、友だちに対する温かい気持ちや、自分を好きになる気持ちの芽が優しく芽生えたような素敵な時間でした。



校内落とし物について

校内の落とし物を学校で保管しています。落とし物の数が大変多いです。持ち物には、必ず記名をするようにしてください。持ち主が見つからない場合は、年度末に学校で処分させていただきます。

物を大切に扱えるよう、ご家庭でもお声掛けをお願いします。



冬休みの運動場利用について

使用可能時間

午前9時～午後4時00分

冬季休業期間中の学校への電話対応について

○冬季休業期間の平日

午前8:30～午後5:00

○土・日・祝日、学校の業務停止日

〈12月28日(土)～1月5日(日)〉

学校への電話はつながりません。

京田辺市教育委員会教育総務室(64-1391)にご連絡ください。



学校ホームページをご覧ください♪

薪小学校のホームページに、日々の子どもの活動の様子をアップしています。ぜひ、ご覧ください♪

