



橋田小だより

Tel 0250-41-0055

Fax 0250-41-0056

五泉市立橋田小学校

睡眠の力

校長 齊藤 カオル

「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「生活を朝型にきなさい。」と繰り返し指導されていました。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タブレットでさえも、「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。

全国や県内の学校の中には、『眠育』と言って、睡眠の重要性を認識して、学校と保護者とが連携して子どもたちが十分な睡眠をとることができるように努めている学校があります。

橋田小では、10月24日の就学時健康診断の時に、五泉市役所の健康福祉課より保健師の方を講師にお招きして、新1年生の保護者の皆様に「睡眠の大切さ」について講話をしていただきました。幼少期からの習慣付けが鍵になると感じたからです。

冬休み前の全校朝会でも、子どもたちに「睡眠の力」について話をしたいと思っています。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。



工夫いっぱい！楽しさいっぱい！

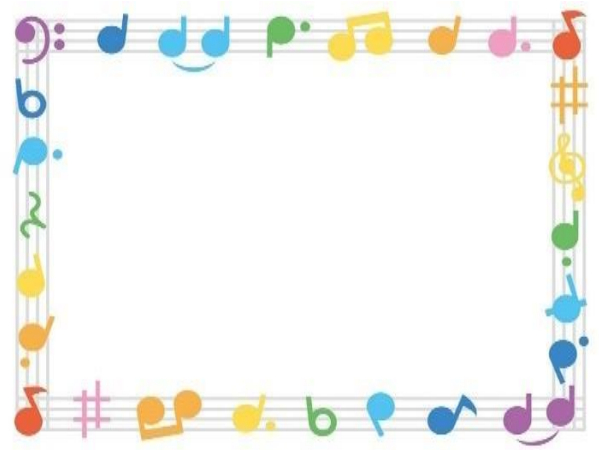
～ 児童会行事 橋田っ子祭り ～

12/8（金）に、毎年恒例の「橋田っ子祭り」を実施しました。この橋田っ子祭りでは、子どもたちがお店を開きます。11月初旬から、各学年でどのようなお店にするのか考え、看板作りや道具作りなどの準備を楽しみながら進めました。

お祭り当日、3～6年生の各学年が、工夫を凝らしたお店を開きました。教室内をテーブルで仕切った迷路、クイズや箱の中身を当てるゲーム、なぞなぞやボーリング、算数のクイズなどなど……。また当日は、普段公民館で活動されている皆様からも、輪投げコーナーを出店していただき、大盛況でした。さらに素敵な景品まで用意していただき、思いがけないサプライズに子どもたちも大喜びでした。

子どもたちは、前後半に分かれて、お店巡りと店番を楽しみました。お店巡りは縦割り班で行いました。上級生が、下級生も楽しめるように優しくサポートしている姿が至る所で見られました。店番の子どもたちは、自分たちのお店に来た子どもたちに楽しんでもらおうと、一生懸命説明していました。

子どもたちが主体となって行ったこの行事は、笑顔で溢れるとともに、企画力、運営力も育ったと感じています。



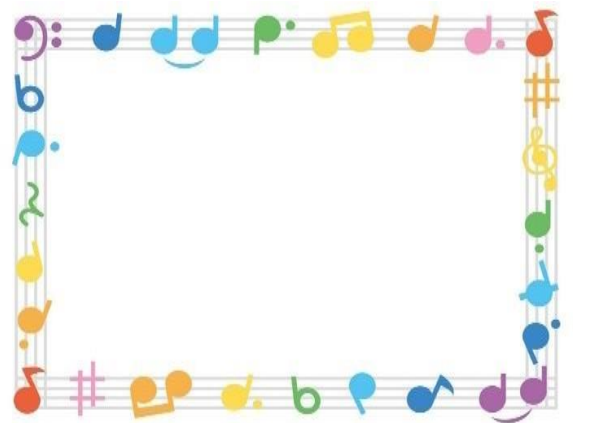
みんなで工夫し、楽しい学校生活を ～クラブ活動、委員会～

今年度、橋田小学校には、様々なスポーツを楽しむスポーツクラブ、芸術に親しみ作品を作るアートクラブ、タブレットを駆使して様々な物をつくるプログラミングクラブの3つがあります。クラブ活動は、月1回、4～6年生が活動しています。

11/27（月）には、その様子を3年生が見学しました。クラブ活動は、共通の興味・関心をもっている集団で活動します。楽しむことはもちろんですが、異学年の子どもとの交流を深めることもねらいに含まれています。4～6年生が学年の垣根を越えて楽しそうに活動している様子を見て、3年生からは「楽しそう！」や「早くやりたい！」との声が上がっていました。

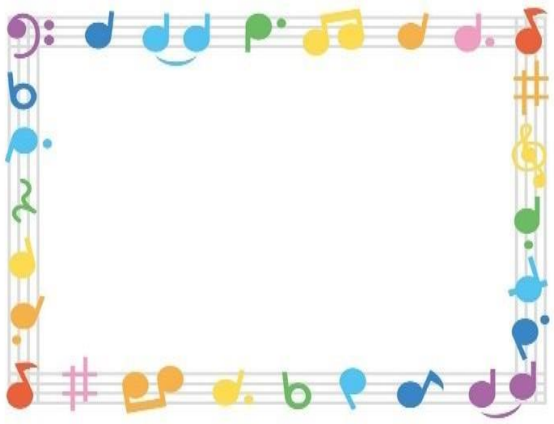
クラブ活動に加え、5、6年生は委員会活動も行っています。12/5（火）の児童朝会では、生活委員会が企画してくれた「正しい箸の持ち方について学習する活動」が行われました。

クラブ活動、委員会活動はともに、普段から楽しみながら、自分たちで企画・運営を行っています。このような、子どもたちの主体性を伸ばす活動を、今後も実施していきます。



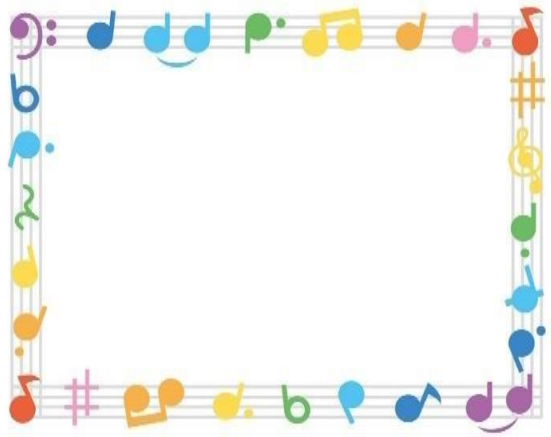
お互いの心を大切にしよう

～いじめ見逃しゼロスクール集会、授業参観、PTA 講演会～

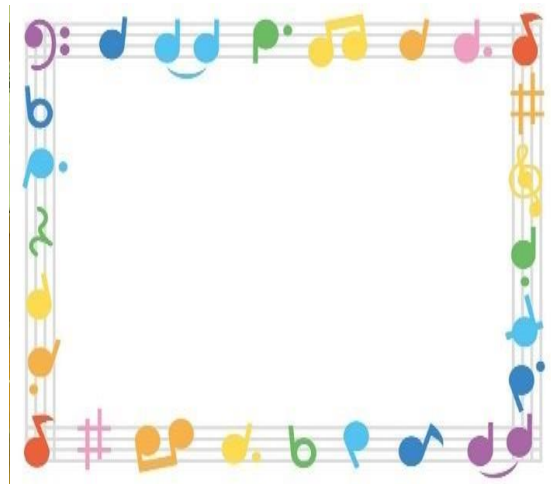


11/14(火)に、今年度2回目のいじめ見逃しゼロスクール集会を実施しました。今回は、新潟お笑い集団「NAMARA」所属の「出来心」様を講師に迎え、「みんなちがってみんないい」という演題でご講演いただきました。

参加型の講演会で、ゲームをしながら、他者を認めることの大切さをお話していただきました。なかでも、「誰かを褒めることで、みんなが幸せになる」として、子どもたちがお互いに褒め合う活動では、照れながらもうれしさ溢れる様子が伺えました。笑いも考えさせる場面もある充実した内容に引き込まれ、あっという間の1時間でした。



11/30(木)には、授業参観を実施し、全学年担任が人権について考える道徳の授業を行いました。相手とのかかわり方や、差別、偏見、同和問題等、学年によって、取り扱うテーマは異なりましたが、子どもたちは資料をもとに真剣に考え、自分の考えを発表したり、友達の考えに共感したりしていました。授業の終わりには、これまでの自分の行動を振り返るとともに、今後取るべき行動について真剣に考えました。



また、その日の6時間目には、PTA主催の親子講演会として「超耕21ガッター」様を講師にお迎えし、「友達の心、自分の心を大切に」という演題でお話をいただきました。「見えない心を大切にしよう」「心を言葉にしてコミュニケーションをとろう」というお話を真剣に聞いた後に、待ちに待ったショーを披露してくださいました。ガッターの登場や歌の披露に子どもたちは、大盛り上がりでした。最後は、子どもたちは、ガッターたちとハイタッチをして講演会を終了しました。

どの取組も、子どもたちが他者と関わるために大切な、「お互いの心を大切にしよう」というメッセージが込められています。人に優しく、自分の心も大切にする橋田小学校の子どもたちになってほしいという願いを込めて、今後も様々な取組を実施していきます。

様々なご協力をありがとうございます ～各種ボランティア PTA～

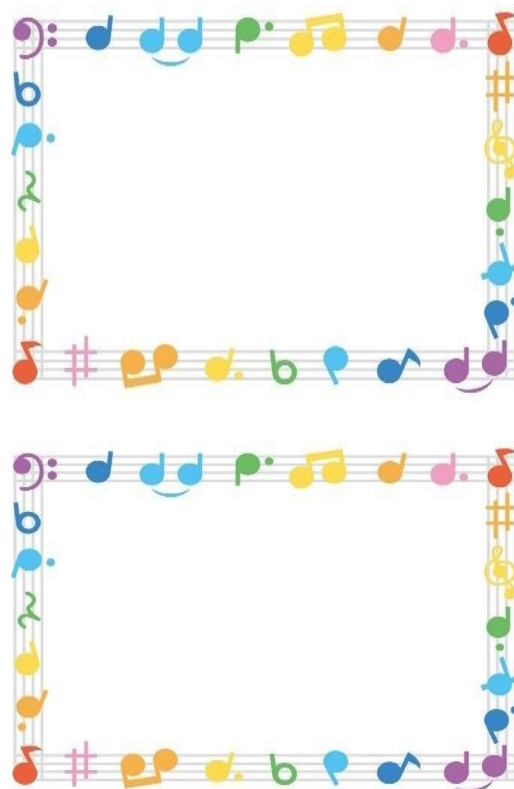
学校の様々な教育活動にご協力をありがとうございます。

11/14(火)には、育成協主催のあいさつ運動が各地域で行われ、地域の皆様から子どもたちの元気なあいさつを引き出していただきました。11/30(木)に行われたPTA親子講演会では、PTA 育成委員会の皆様から準備や当日の進行等でお世話になりました。

学年の学習活動でも地域の皆様から大変お世話になりました。4年生のサケ捕獲場見学での見守り、3年生キウイフルーツ選果場見学、6年生郷土料理講習会やパッククッキング、6年生キャリア教育の講師等、大変ありがとうございました。

また、畝づくりや草取り等でご協力いただいた学校の畑に関しても、作物が順調に育ち、1, 2年生の畑では、立派なサツマイモと落花生を収穫することができました。4年生がいただいたサケの卵も、ふ化し、稚魚が育っています。

たくさんのご協力で、当校の教育活動が成り立っています。皆様のご厚意は、随時本日よりご紹介させていただきます。



1月の主な予定

9日(火)	授業3時間、全校朝会
10日(水)	授業4時間、給食開始
11日(木)	授業5時間、身体測定
12日(金)	身体測定
15日(月)	6年五泉北中学校入学説明会
19日(金)	避難訓練(火災)
22日(月)	委員会(4年見学)
23日(火)	カウンセラー在校日
24日(水)	授業4時間
25日(金)	授業5時間
30日(火)	学力検査
31日(水)	学力検査

個別懇談会

ありがとうございました

保護者の皆様には、12/12(火)からの個別懇談会にお越しいただき、ありがとうございました。また、学校評価アンケートにもご協力をありがとうございました。ご家庭と情報を共有し、よりよい学級経営、学校運営に活かせるよい機会となりました。

アンケートの分析結果や今後の運営方針は、次号以降に掲載いたします。今後ともよろしくお願いいたします。

学校ホームページもご覧になってください
<http://gosenhashitasyou.sakura.ne.jp/>

良いお年を
お迎え下さい