



運動会の練習、始まりました！声援や楽しい音楽が聞こえてきます。

『睡眠』についてみんなで考えていきましょう！

9月13日は、授業参観・教育講演会等にご参加いただきありがとうございました。

今回の講演会は、広島大学脳・こころ・感性科学研究センター准教授 田村典久先生を講師にお招きし、『能力発揮を促す睡眠力の高め方～親子ではぐくむ快眠術～』についてご講演いただきました。5年生、6年生も参加し、質の良い睡眠がいかに大切かについて学びました。

講演内容の概要を少しですが紹介します。

- ・ **理想の睡眠時間は、小学生は9時間。**メジャーリーガーの大谷翔平選手のエピソードや、数多くの調査結果から、睡眠時間が9時間保たれると学習や運動などにおいて効果が高い。
- ・ しっかり眠ると「**記憶力**」が高まる。しっかり練習したり、学習したりした後にしっかり眠ることで、頑張ったことが身体に染み込む。
- ・ 「**睡眠負債（寝不足）**」が積み重なっていくことで、**体に負担**をかけていく。
- ・ **すぐにできること**
 - ① **15分だけ早く布団に入って眠る**ことを毎日続ける。1週間続けると15分×7＝105分睡眠時間が増える。
 - ② 朝起きたら、カーテンを開けて**日光を浴びる**。体内時計（体内時計は25時間）をリセットする効果がある。可能なら朝日を浴びながら朝食を摂ると効果的。朝日を浴びて、しっかり朝食※を摂る生活を続けていると、夜（9時頃）ちゃんと眠くなる。（赤ちゃんの夜泣きが減るというデータもあるそうです。）
※可能ならチーズ、牛乳などを摂取すると効果が高いそうです。
 - ③ **眠る1時間前**には、スマホやテレビ、ゲームなどから出る**ブルーライト**を見ないようにする。（消す）本を読むなどに切り替える。



講演後に、田村先生とお話させていただくなかで、保育園に通うあるお子さんに関わった事例を教えてくださいました。保護者と相談して就寝時刻と起床時刻を早め、睡眠時間を確保する生活に変えたことで、癩癩が大幅に減ったり、手先の巧緻性が高まったりしたというエピソードをお聞きしました。

また、「大人の寝不足」も問題になっているということが話題になりました。睡眠時間と健康及び仕事の能率は密接な関係にあり、

「勤務間インターバル」制度※のような考え方が大切になってきます。

※1日の勤務終了後、翌日の出社までの間に、一定時間以上の休息時間（インターバル）を設けることで、働く方の生活時間や睡眠時間を確保する政策（厚生労働省東京労働局HPより）

質の良い睡眠について、ご家庭でも話題にさせていただき、「すぐにできそうなこと」を1つでも実践していただければと思います。今後、学校でも寝るまでのスケジュールリングやインターネットなどメディアとの上手な関わり方について指導してまいりたいと思います。子ども自らが、自分の生活を振り返ったり、より良いものにしようとする主体的な行動ができる実践力を高めていきたいと考えております。

手作りの案山子が見守っています

9月6日、2年生と5年生が恒例の「かかし」作りに挑戦しました。

大田北陵会老人会の皆様、東苦田公民館長様、前館長様にご指導いただき、2年生は昔ながらの1本足の案山子、5年生は関節が動くユニークな



裏面あります

案山子を作りました。一つ一つの作業を老人会の皆様があたたかく見守ったり、お手伝いして下さったりしながらなんとか完成することができました。

今年度は、事前に案山子のデザインを子どもたちが考え、そのデザインをもとに案山子を作成しました。



子どもたちの発想は、実にユニークで、遊び心満載です。デザイン画を見るだけで、思わず笑ったり、唸ったりしました。

完成した案山子さんたちは、24時間田んぼの警備にあたってくれています。稲刈りは、10月1日の予定です。老人会の皆様には大変お世話になります。お時間の許す方は、北陵中学校グラウンド西側の田んぼで子どもたちの稲刈りを応援していただければ幸いです。お手伝いいただける方は

長袖、長靴等の準備をしてお越しください。大歓迎です！（駐車場は弥生小プール横です）

1学期のがんばり振り返りアンケートの結果から

4月18日に実施した、全国及び岡山県学力学習状況調査の結果（3年生以上）が7月末に公表されました。学力については、前回の学校だよりで紹介しました。今回は、学習状況調査（生活アンケート）の結果についてお伝えしようと思っておりましたが、5年生と6年生しかこの調査はありません。せっかくですので、本校独自で1学期末に実施した生活アンケートの結果を紹介します。（数字は、肯定的回答を表しています。）

①家庭学習時間（学年×10分+10分）は守れていますか？

【全体75%】

（1年生96%、2年生87%、3年生72%、4年生75%、5年生76%、6年生59%）

②難しいことでも、失敗をおそれないで挑戦していることがありますか？

【全体88%】

（1年生89%、2年生92%、3年生94%、4年生77%、5年生87%、6年生90%）

③人の役に立つ人間になりたいと思いますか？

【全体96%】

（1年生96%、2年生98%、3年生98%、4年生92%、5年生96%、6年生98%）

④人が困っているとき、進んで助けていますか？

【全体88%】

（1年生88%、2年生94%、3年生91%、4年生81%、5年生85%、6年生86%）

⑤将来の夢や目標（こんな人になりたいなど）をもっていますか？

【5・6年生のみ85%】

⑥討論（話し合いなど）の学習は、自分の成長に役立ったと思いますか？

【5・6年生のみ86%】

前向きに学んだり挑戦したりしている児童の姿が見える結果となっています。⑥の質問には、自由記述の項目を設けました。86名の子が、討論などの話し合い活動を通じて自分が成長したことなどを書いてくれました。ある子の記述を紹介します。

僕は、以前、自分の気持ちを主張することが苦手ではなかったけど、多くの人の前では言いづらかった。でも、討論を始めてから、自分の気持ちを多くの人の前で主張することが得意になりました。特に、反論の場面では、友達とお互いの気持ちを伝えあえるので、相手のことを考えて話を進める練習にもなっています。6年生になってから、討論の量が多くなったので、友達の量も増えた気がします。これらの事で役立っています。これからも討論をたくさんしたいです！

課題は、家庭学習の充実です。学習時間は、学年が上がるほど達成率が下がっています。今後、タブレット端末の持ち帰りを含め、自ら学ぶ環境整備、時間の確保などの取組を進めていきたいと考えております。

◆10月・11月の主な行事予定や授業短縮等は弥生小学校HPでご確認ください。

【弥生小HPは右QRコードから】

