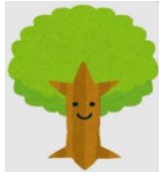


令和8年度は
根獅子小学校
との統合
初年度

平戸市立紐差小学校 学校だより No.8



楽しい学校



令和8年5月28日 文責 校長 川口 洋一

【本校の教育目標】

**高き理想を胸に秘め たゆまず倦まず励みなん
～夢をもち、未来に向かってたくましく生きる子どもを育てる～**

【本年度の合言葉】

笑顔あふれる楽しくて、いきがいのある学校をつくろう！！

楽しい学校生活を送るために睡眠時間の確保を！！

「運動会」という大きな行事が終わり、子どもたちは各教科の授業によりやく落ち着いて取り組むことができます。ただ、朝からの子どもたちの授業中の様子を見てみると、眠そうでなかなか授業に集中できていない姿もよく見かけます。

小学生に必要な睡眠時間は1日9～12時間です。成長ホルモンの分泌や学習の定着に深く関わるため、心身の健康にはこの時間を確保することが推奨されています。

適切な睡眠が不足すると、以下のようなリスクが高まります。

○学習面：集中力・記憶力の低下、学習意欲の減退

○情緒面：いらいら、感情のコントロールが難しくなる、自己肯定感の低下

○身体面：免疫力の低下、生活習慣病のリスク

小学生の睡眠において、最も重要な親の関わりは、「生活リズムの共有」と「安心できる環境づくり」です。親自身が規則正しい睡眠習慣を身に付け、スマホなどの光を夜間に断ち切る姿を見せることで、子どもは自然と生活のベースを整えることができます。具体的な親の関わり方のポイントは以下の通りです。

① 環境づくりと寝る前のルーティン

「早く寝なさい！」と叱るよりも、心身が自然と眠りへ向かう環境を整えることが効果的です。

○入浴のタイミング：就寝の90分前にお風呂を済ませると、深部体温が下がり、寝つきが良くなります。

○スクリーンオフ：就寝1時間前からは、スマートフォンやテレビ、ゲームなどの強い光を避けさせます。

② 親自身の生活習慣の見直し

子どもの睡眠リズムは、一緒に過ごす時間の長い親の習慣に大きく影響を受けます。

○親が夜遅くまで起きていると、子どもも「まだ起きていていいんだ」と錯覚します。家族ぐるみで早寝早起きを心がけることが大切です。

子どもたちが「楽しい学校生活」を送ることができるよう、睡眠時間の確保について各御家庭での協力をよろしくお願いいたします。



～行事予定～

- 1日(月)…縦割り班顔合わせ
- 3日(水)…食育指導(2年)、委員会活動
- 4日(木)、5日(金)…宿泊体験学習(5年)
- 10日(水)…縦割りの遊び・代表委員会
- 12日(金)…プール掃除
- 15日(月)～21日(日)…紐っ子の心を見つめる教育週間
- 15日(月)…全校朝会(校長講話)
- 17日(水)…児童集会、クラブ活動
- 19日(金)…授業参観、AED講習会、学級懇談会、学校保健委員会
- 21日(日)…少年の主張大会(12:30～文化センター)
- 24日(水)…プール開き、委員会活動