



学校教育目標「なかよく かしく たくましく」

青柳小だより

青柳小、一歩前へ！



令和6年2月27日 第13号

さあ、学んだことを着実に身につけよう！

いよいよ今年度もあと1ヶ月です。今の教室で担任の先生と一緒に学習できる時間は残り僅かです。思い出とともに、この学年で学んだことを着実に身につけていけるようにしたいと思います。保護者・地域の皆様、引き続き本校の教育活動に御理解・御協力をよろしくお願いいたします。



とても大切な睡眠について考える！



OECD（経済協力開発機構）の調査によると、日本の睡眠時間は、なんと加盟国で一番短いそうです。世界の平均と比べ1日1時間以上少なく、しかも、年々短くなっているとのこと。睡眠はとても大切なことなのに生活の中で後回しになりがちです。先日の学校保健委員会でも、神川中学校のさわやか相談員の先生に睡眠をテーマに御講演いただきました。学校でも、睡眠について改めて考えていきたいと思えます。

では、早速、睡眠の役割について、御講演の内容と御紹介いただいた書籍から紹介します。

1つ目は、身体の成長や回復です。成長には良い睡眠が不可欠です。体や脳が十分に休息することで健康的な成長が促進されます。睡眠中には成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の成長をサポートします。十分な睡眠をとることで、身長を伸ばすだけでなく身体が強くなり健康に成長します。「寝る子は育つ」というのは科学的に正しいそうです。

2つ目は、学習の整理や記憶の定着です。学習した記憶は寝ている間に整理され、記憶として定着していくという実験結果が報告されています。学習したら十分な睡眠をとることが大切とのこと。夜遅く寝不足になるまで学習するのではなく、普段から睡眠とセットで学習を進めるのが重要です。

3つ目は、集中力やパフォーマンスの向上です。よく眠ると集中力が上がり、授業の理解も進みます。逆に、睡眠不足や疲れた状態で学習しても、情報を十分に吸収できません。さらに、パフォーマンスの違いは実際にバスケットボール選手を対象にした実験でも検証されています。数週間、普段通りの睡眠をとった状態と、たっぷり睡眠をとった状態とで比べる実験が行われました。結果は、たっぷり睡眠をとった方が、フリースローの成功率が約10%向上し、短距離走でも平均で0.7秒速くなったそうです。



次に、睡眠について注意しないといけない点です。

1つ目は、徹夜や夜更かしです。私自身も繁忙期には徹夜をすることがありましたが、1回徹夜をすると、2、3日たっぷり寝たくらいでは睡眠不足は取り返せないそうです。本来の体調に戻すには、数週間安定した睡眠が必要とのこと。徹夜はNGですね。

2つ目に、絶対に避けたいのが、寝る前のスマホやゲームです。スマホなどから出るブルーライトは視細胞から入り体内時計をリセットします。本来、入眠する時間であるのに、起きる時間だと身体が勘違いしてしまうようです。これでは睡眠をとったとしても睡眠の質は低下してしまいます。慢性的な睡眠不足となってしまう大人も子供も身体に悪影響が出るのは必然です。成長期にある子供たちは、特に避けなければなりません。

メジャーリーグで活躍するドジャースの大谷翔平選手は、1日に10時間以上眠るそうです。筋肉の成長や回復、そして、高いパフォーマンスを発揮するためには、やはり、睡眠が重要です。睡眠は成長、学習、集中力や体力において非常に重要な役割を果たしています。毎晩十分な睡眠をとり、健康な成長と学習につなげていきましょう。

柳沢正史監修
「最強に面白い睡眠」NEWTON PRESS 2023/9



水面に上がらないと呼吸できないイルカやクジラ、何日も海上を飛び続けるカモメやアホウドリなどは、脳の右半分と左半分とが交互に眠る「半球睡眠」をしているらしいです！読み物としても面白いです！

授業参観・懇談会お世話になりました

2月15日、16日に今年度最後の授業参観・懇談会を行いました。保護者の皆様、お忙しい中、来校いただきありがとうございました。

各学年の授業では、発表や参加型の活動を多く取り入れました。お子様の一年間の成長はいかがだったでしょうか。懇談会では、保護者の皆様同士のグループでの話合いの場を設けました。

今後も、学校全体で保護者の皆様に「来てよかった」と思ってもらえる授業参観・懇談会にしていきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願いいたします。



児童会 引継式

2月13日に児童会引継式を行いました。青柳小の歴史と伝統をつなぎ、さらに高めようと頑張ってくれた役員の方々の皆さん、ありがとうございました。あいさつ運動などを企画し、一生懸命に青小っ子を引っばっていく姿はとても素敵でした。新役員の方々の皆さん、これから青小っ子のリーダーとして、元気に頑張ってください！

児童会憲章

わたしたちは、次の4つを日本一にします！

- ◎あいさつと笑顔
- ◎ろうか歩行
- ◎くつそろえ
- ◎むし歯ゼロ



3月の主な行事予定

青柳小学校ブログ：ほぼ毎日公開中！

<https://aoyagi-e-kamikawa.edumap.jp/>



| 月日 | 曜 | 業前等 | 行 事 |
|-----|---|-------------------|--------------------------------------------------|
| 3/1 | 金 | 特別日課6時間 | 6年生を送る会 |
| 4 | 月 | 月曜特別日課 | |
| 5 | 火 | 表彰朝会 | ストーブ片付け |
| 6 | 水 | チャレンジ | SC来校日 代表委員会 委員会活動 |
| 7 | 木 | はつらつ・フッ化物洗口 | 家庭子ども相談員来校日 ふれあいタイム |
| 8 | 金 | 学級の時間 健康パトロール | 神川町地区更生保護女性会挨拶活動 アルミ缶回収 PTA会計監査 3年生補習学習（6校時） |
| 11 | 月 | 月曜特別日課 | |
| 12 | 火 | 学級の時間 | TTタイム |
| 13 | 水 | チャレンジ | 5時間一斉下校 登下校ボランティア御礼の会 おにぎり・給食の日 |
| 14 | 木 | はつらつ・フッ化物洗口 | SSW・家庭子ども相談員来校日 |
| 15 | 金 | 学級の時間 | アルミ缶回収 3年生補習学習（6校時） |
| 18 | 月 | 特別日課5時間 | |
| 19 | 火 | 特別日課5時間 | ワックスがけ |
| 20 | 水 | 春分の日 | 自然をたたえ、生物をいつくしむ。親子ふれあいの日・ノーメディアデー |
| 21 | 木 | 特別日課4時間 フッ化物洗口 | 卒業証書授与式準備 児童下校13:20（5年生のみ15:30下校） 家庭子ども相談員来校日 |
| 22 | 金 | 卒業証書授与式 | 1～4年生臨時休業日 5年生下校10:30 |
| 25 | 月 | 特別日課4時間 | 6年生臨時休業日 給食最終日 |
| 26 | 火 | 特別日課3時間 修了式 | 6年生臨時休業日 児童下校11:15 |
| 27 | 水 | 学年末休業日 | ～4月7日 |

おにぎり・給食の日
ぜひ、お子様におにぎりをにぎる経験をさせてください！

青柳小、
→ 一步前へ!

進んで学習する習慣 本に親しみ、進んで読書