



R6重点目標

エージェンシーで「笑顔」と「潤い」を
～自己肯定感・自己有用感を味わいながら～

Agency

令和6年度
富良野市立富良野小学校

学校だより

R6.5.31 No.2

睡眠の3つの役割

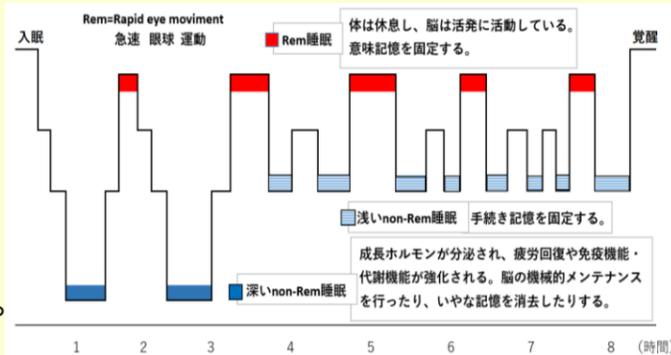
校長 田畑 幹夫

日本では、コロナ禍に不登校児童生徒数が急増し、自殺者数も微増しました。それらの原因として、すでにコロナ禍以前から慢性的な睡眠不足が上げられていました。日本では夜型化が進行し、世界の国々と比較しても睡眠時間が最も短い国となってしまっているのです。当然、子どもたちにも影響が及んでおり、今や小学生の平均就寝時刻は22時台、中学生は23時半、睡眠不足を感じる小学生は60%、中学生は67%とのこと。また、諸外国での実験では、子どもの頃の睡眠不足が、将来、成人病につながるリスクを高めてしまうことや、睡眠不足によって気持ちが落ち込んだりイライラしたりするなど、心が不安定な状態になりやすいことも明らかになっています。

睡眠が大事であるということは、誰もが知っていることでしょう。しかし、睡眠時間を確保し、基本的な生活リズムを確立できるかどうかは別問題。先日、睡眠をテーマにした分かりやすい文献*に出会いました。私なりに咀嚼しながら連載していきたいと思えます。随時、子どもたちにも話していきます。今回は、睡眠の重要性を再確認できる「睡眠の3つの役割」について紹介します。

※ 役割1「疲労を回復する」

Rem睡眠は、眼球と脳波は活動しているが体は脱力している状態。non-Rem睡眠は、体も脳も休んでいる状態です。右図のようにRem睡眠とnon-Rem睡眠の効果が発揮されるには8時間程度は必要です。



※ 役割2「脳のメンテナンスをする」

脳は睡眠中にメンテナンスを行っています。細胞自身が傷ついた部分や異常構造になった部分を細胞内に取り込んで除去し、修復するのです。睡眠不足の脳は、長時間シャットダウンせずに動いているパソコンと同じ。処理速度が遅くなり、誤解や思い違いを行う危険があります。

※ 役割3「記憶する」

勉強やスポーツなど脳と体が学習したことは、睡眠中に記憶されます。英単語などを脳が覚える「意味記憶」はRem睡眠中に、スキーを滑れるようになったりピアノが弾けるようになったりするスポーツや楽器演奏など体が覚える「手続き記憶」は浅いnon-Rem睡眠中に記憶されます。

*「学校で子どもたちに話したくなる睡眠の本当の話」～「健」2024年6月号（日本学校保健研修社）

子ども達の見守り いつもありがとうございます！

子どもたちの健全育成は、地域の皆様のご協力が欠かせません。先日、「見守り隊結成式」と「民生委員さんの交流会」を開催し、通学路の見守り計画や各町内会での現状などの情報交換を行いました。四季を通し、子どもたちに声をかけながら見守ってくださっている現状を確認でき、とても嬉しく思いました。今後も、交通指導員さん、CS委員さん、民生委員さんをはじめ、地域の皆様とのつながりを大切に参ります。何か気になることがありましたら、情報をお寄せください。よろしくお願いいたします。



笑顔溢れる運動会に！

限界を超えてぶつかり合え！仲間との一致団結

寒暖差が激しい5月でしたが、子ども達の躍動する姿がたくさん見られます。教室での授業では目的に応じて端末を活用し、考えを交流し合うなどにぎやかです。運動会の練習も毎日行われ、いい汗をかいています。児童会活動やスマイル班活動など様々な場面で子ども同士の関わり合いが増え、本来のコミュニケーションが戻ってきた感じがします。挨拶も「おはようございます」「こんにちは」を明るく交わす子が増えてきたように思います。

活気を象徴するかのよう、今年の運動会テーマは「限界を超えてぶつかり合え！～仲間との一致団結～」です。カー杯躍動し、闘志溢れる姿を期待したいところです。運動会当日は、たくさんの活躍をお互いに称え合うことのできる場になること、また、観覧するみなさんにとっても「笑顔」を実感できる場になることを願っています。



通行規制全面解除

昭和48年から続いていた校舎周りの通行規制ですが、昨年秋に市街地に熊が出没して以降、現在も東西側は解除され、北側のみ規制が続いています。

4月に警察の方が来校し、全面解除を含めた助言をいただきました。学校運営協議会(CS)、富小っ子サポーターズ役員会(PTA)で解除後のメリット・デメリットなどを整理した結果、通行規制全面解除の申請書を提出することを決定しました。

先日、警察署へ申請書を提出したところ、手続きなどで3か月程かかるとのこと。その間、本校としましては、解除後の具体的な対応について整理し、周知を図って参ります。なお、詳細につきましては、本日配付しました「保護者各位」「別紙(説明)」をご確認ください。



SNS 保護者による見守り・管理

詐欺をはじめ、トラブルに巻き込まれてしまう危険性の高いSNS。相手が特定できない場合は厄介です。

先日、本校児童がスマートフォンにテレビ電話機能付アプリを保護者の許可なくダウンロードしたことがきっかけで、知らない相手から不適切な映像を送られてしまう事例がありました。学校では、そこに居合わせた児童から事実確認を行い、それらの情報を関係家庭へ伝え、事後指導・注意喚起などを行ったところです。

4月の全体懇談会でもお伝えしましたが、SNSに関しては、マナーやルール、適切な判断力が欠かせません。スマートフォンやゲーム機使用に関わって、各ご家庭での見守り・管理をお願いします。



- ※ 知らない相手とつながる環境をつくらない
- ※ 困ったことなどを相談し合える関係性の構築を
- ※ アカウント・パスワードは保護者が管理する

6月行事予定

- 1日(土) 運動会場所取り
- 2日(日) 運動会
- 3日(月) 振替休業日(運動会)
- 7日(金) 交通安全街頭指導
- 10日(月) クラブ活動①
- 12日(水) 市教研班研修
- 15日(土) 音楽大行進6年
- 17日(月) 6年振替休業日(音楽大行進)
- 18日(火) 4年森林学習・1年水泳学習
- 20日(木) 5年宿泊学習①・6年環境教育
- 21日(金) 5年宿泊学習②・4年森林学習
- 24日(月) 避難訓練
- 25日(火) クラブ活動②
- 27日(木) 児童会③

