



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

R6.7.26 No.4

早起き・朝飯・日光浴

校長 田畑 幹夫

5月号でもお伝えした「睡眠」を再びテーマにします。

今回は、睡眠時間最短国となっている日本で、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約6割、中学生は約7割もいる現状を紹介し、子ども時代の睡眠不足が成人病につながるリスクを高めてしまうこと、睡眠不足によって心が不安定な状態になりやすいことなどをお伝えしました。その上で、グラフを基に睡眠の役割を3つ紹介しました。

◇役割1「疲労を回復する」～**Rem睡眠**（眼球と脳波は活動、体は脱力状態）と**non-Rem睡眠**（体も脳も休んでいる状態）の効果が発揮されるには、8時間程度は必要。

◇役割2「脳のメンテナンスをする」～脳が傷ついた部分や異常構造になった部分を除去し、修復する。睡眠不足の脳は処理速度が遅くなり、誤解や思い違いを行う危険がある。

◇役割3「記憶する」～英単語などを脳が覚える「意味記憶」は**Rem睡眠中**に、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**に記憶される。

さて、今回は、小保内先生による斬新な合言葉をご紹介します。『早起き・朝飯・日光浴』です。先生によると、生活リズムに問題がある子は「夜眠れないから起きれない」と言い訳をしますが、昔から『早寝・早起き・朝ご飯』といわれていることもあり、「早く眠らないと早起きできない」という意識がつくられているのではと感じるとのことです。しかし、これは大きな間違いで、「朝起きないから眠れないのだ」と先生は語ります。入眠は自分の意志で介入できないが、覚醒は自分の意志でコントロールできる。子ども自身が起床時刻を決め、しっかり意識して2週間取り組めば、それは新しい「習慣」になるとのことです。以下、合言葉に関わるポイントを紹介します。

◇「規則正しい生活」とは「起床時刻」を揃えること

就寝時刻が遅くなっても翌朝の起床時刻を遅くしてはいけません。逆に、早く眠っても、朝起きる時刻が同じなら生活リズムは乱れない。「疲れているから早く寝る」は問題ない。

◇「朝飯」は昼間の活動エネルギーを補充するだけでなく、全身の体内時計もセットする。

朝ご飯を食べると、体に糖分を取り込むために全細胞にインシュリンが作用し、細胞の体内時計がセットされる。個々の細胞が適切なリズムで動く。

◇朝起きて太陽の光を浴びれば、14～16時間後には自然に眠くなる。

目覚めたときに太陽の光を浴びると「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」が脳内に分泌され、幸福感を覚え、心身をリラックスさせる。この朝の「セロトニンシャワー」によって、1日の生活リズムがつけられ、結果として、就寝時刻もほぼ同じになっていく。



参考 「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）
小保内俊雅 東京都立病院機構 東京都立多摩北部医療センター小児科 部長

マラソンがんばった！

運動会後のマラソン

児童ひとりひとりが目標をもって走り続けることにより体力向上を図るといふねらいで、運動会後、6月17日から7月18日まで、マラソンに取り組みました。この活動を通して、自分の目標達成のために努力する、継続して取り組む、最後まであきらめないなどの力を高めました。

各学年のマラソン記録会

苦しくても粘り強く取り組む子どもたちの姿を見ていただけたと思います。保護者の皆様には、子どもたちの応援のためにご来校いただき、ありがとうございました。



長い夏休み 安全第一で

夏休みが始まります。子どもたちには、楽しく充実した夏休みを過ごしてほしいと願っています。その前提となるのが、安全に健康に過ごすことです。下記のことには十分留意していただきますよう、よろしくお願いいたします。

※別紙「夏休みのきまり」を必ずご確認ください。

①交通事故防止のために

- 交差点では「ストップ」「確認」運転手さんの目を見て渡る
- 自転車に乗る時はヘルメット着用

②夏の事故防止のために

- 火遊びは絶対ダメ！
- 川・道路・線路・橋・工事現場で遊ばない

③規則正しい生活を送るために

- 計画を立てる（学習・運動・手伝いなど）
- 習慣をつける（早起き・歯磨きなど）
- メディアをコントロールする力を磨く

④トラブル防止のために

- 外出前に行先・帰る時刻を伝える
- 物やお金の貸し借り、無駄遣いをしない
- 知らない人には、絶対ついていかない



修学旅行でレベルアップ

7月4日（木）5日（金）小樽と札幌を舞台に視野を広げると共に、仲間と協力し合う経験を積むことができました。

1日目は、小樽水族館のバックヤードツアー体験で、各水槽を管理している様子や多くの種類の海の生き物に適した環境について学びました。迫力あるイルカショーも楽しみました。小樽運河沿いのあぶり焼きの昼食後、観光客で賑わう堺町商店街で各班の自主研修を行いました。ガラス細工体験や買い物などを楽しみながら、時間を守って行動することができました。

2日目は、札幌が舞台。リニューアルオープンした青少年科学館で、科学に関わる様々な体験や新しい展示ブースを楽しみました。午後は、白い恋人チョコレートファクトリーで、オリジナルチョコレートパイ作りを体験しました。

宿泊したガトーキングダムホテルでは、美味しい料理とデザートを思い思いに味わい、プールも存分に楽しみました。

全員参加し、全員元気に旅行を楽しむことができた修学旅行。学校のリーダーとしての自覚と集団として力を一段階レベルアップできた最高の学びの場となりました。



8月行事予定

- 3日（土）・4日（日）いけませ（会場）
- 8日（木）・9日（金）学習サポート
- 11日（日）山の日
- 12日（月）振替休日
- 13日（火）～16日（金）学校閉庁日
- 27日（火）2学期始業式・口座振替日
- 28日（水）夏休み作品展～9月5日
- 29日（木）市教研班研修