

令和6年度
喜須来小だより
7月号
まごころの教育推進校

まごころ



《校訓》
ただしく・やさしく・
たくましく
《問い合わせ》
TEL: 0894-36-0303
FAX: 0894-36-0189

「生活リズムと睡眠」

養護教諭 橋村 真由美

今年度も「きすきっこまんてんリズムカード」を実施しています。毎月1回JRC週間の月曜日から金曜日の5日間の生活について記録して振り返るカードですが、意欲的ががんばっている子どもが多く見られます。保護者の皆様には、めあてや記録のサポートなど、お忙しい中、子どもの生活の様子を毎日見守り、カードにコメントも記入していただいております。

このカードでは、子どもたちが健康に成長するための、基本的な生活習慣の定着を目指しています。そして、記録をすることで、改めて自分の生活リズムを見直すこともできると考えています。記録している項目はどれも大切なものですが、その中でも、今回は睡眠について取り上げてみます。睡眠は生活リズムの中で占める割合が大きく、睡眠が不足すると健康状態に影響し、気力や体力、そして学力の低下の要因になることが指摘されています。

6月のまんてんリズムカードの結果、

1年生9時間 27分 2年生9時間 19分
3年生9時間 9分 4年生9時間 3分
5年生8時間 40分 6年生8時間 37分

でした。右の表で見ると、どの学年も睡眠時間が足りていないのが分かります。

年齢	睡眠時間
7歳（低学年）	10時間 30分
9歳（中学年）	10時間
11歳（高学年）	9時間 30分
13歳（中学生）	9時間 15分

【小児期に必要な標準睡眠時間】

睡眠には、「体を休ませる睡眠」と「脳を休ませる睡眠」があり、約90分のセットで一晩に数回繰り返されます。子どもは成長の過程で多くのことを学び、脳や体を使っています。そのため、成人より長い睡眠時間が必要なのです。また、睡眠を十分にとることは、ストレス反応への対処にもなります。「寝起きはよいか」「昼間眠くならないか」「集中力がない」「体調不良（頭痛・疲労感）の訴えが多い」「情緒不安定（イライラ・切れやすい・落ち込む）でないか」をチェックしてみてください。複数あてはまるようなら、睡眠不足の可能性があります。

そこで、睡眠不足解消のため「快適に眠るおやすみプラン」（日本学校保健会）を紹介します。ご家庭でも取り入れてみてください。

- 早寝のために早起きする…朝の光をしっかり浴びましょう。
- 朝食を摂取する…バランスの良い食事を摂取し、よく噛んで食べましょう。
- 昼間によく運動する…体を動かすことで、よい睡眠につなげましょう。
- 部屋は暗くする…デジタル機器は寝室に持ち込まない。就寝時刻の2時間前には終了しましょう。

子どもたちが将来に向けて健康的で規則的な生活リズムを身に着けるために、これからも家庭と学校が協力して見守っていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

参考：『学校と家庭で育む子どもの生活習慣』日本学校保健会

遠足

6月5日（水）に遠足が行われました。1・2年生は神越コミュニティ公園へ、3～6年生は北浜公園に行きました。目的地に向かうワクワク感、外で思いっきり遊ぶ楽しさ、お弁当を広げてみんなと食べる喜び。いろいろな思い出ができた特別な1日になりました。

昨年度は、はっきりとした雨天のため校内遠足だったのですが、子どもたちの感想を読んでいると、やっぱり遠足は外に出るのがいいなと再認識しました。



今日は遠足がありました。最初にふえ鬼をしました。ふえ鬼はたくさんの人としました。とても楽しかったです。次はラグビーをしました。先生がぼくのことをラグビー選手と言ってくれたのでとてもうれしかったです。次の遠足が待ちどおしいです。

（坂本 桜雅）

ぼくは神越公園に遠足に行きました。特に楽しかったのはさらちゃんといちのちゃんとやった消防隊ごっこです。みんな本物の消防隊みたいでかっこよかったです。ぼくも本物みたいにかっこよくなりたいです。（中岡 優翔）

遠足で神越公園に行きました。友だちと遊具で遊びました。グラウンドに行くときにちようちょうが花のみつをすっているのを見ました。ことはちゃんとおやつが同じなのがおもしろかったです。遠足が楽しかったからまた行きたいです。（上田 結愛）

私は木登りをしました。一番てっぺんに登って顔を出しました。初めて顔を出せてうれしかったです。またやりたいと思いました。校長先生にすごいねっていつてもらってうれしかったです。また行きたいです。（富永 翠）

学校から北浜公園まで歩きました。公園では友だちとかくれんぼをして遊びました。すぐに見つかってしまったのでざんねんだなと思いました。11時にお弁当を食べました。たまごやき、ちくぜんに、たらこスパゲティなどを食べました。歩いてつかれていたのでもちろんおいしかったです。3月のお別れ遠足が楽しみです。（矢野 良真）

遠足で一番楽しかったのは、お弁当の時間です。たくさんの友だちと話しながら楽しい時間をすごすことができました。遊び時間は長なわや鬼ごっこなどいろいろなことをしましたが、特におもしろかったのは、帽子に葉っぱをつけて遊んだことです。みんなでいっぱい笑って、とてもいい時間でした。北浜公園まで遠いなと思っていたけれど、みんなといっしょだったので、行きも帰りもあっという間でした。（菊池 小春）

3年生 外国語活動始まる

3年生から外国語活動が始まります。英語であいさつをしたり、ゲームをしたりと3年生のみんなはいつも笑顔で取り組んでいます。「コミュニケーションを取ることは楽しいことなんだ。」ということを実感している様子が見えます。3年生のみなさん、外国語活動は新しい勉強ですが、その新しいことに挑戦していく楽しさも味わってくださいね。



ぼくは外国語が楽しいです。どうしてかという、どんどん英語を学べるからです。ほかの国の言葉も覚えたいです。行ってみたい国はアメリカです。(玉岡 暁人)

外国語が一番楽しいです。特に色と英語のビンゴが一番楽しいです。次は世界の国旗ビンゴをしたいです。行ってみたい国は、シンガポールです。(中井 奏大)

ぼくはみんなと英語であいさつができるようになりたいです。行ってみたい国は、アメリカです。(山下 翔吏)

私は外国語でもっといろいろな言葉を言って、みんなとおしゃべりをしたいです。これから楽しく学びたいです。行ってみたい国は、アメリカです。(小野 結美子)

私は外国語を勉強して、いろいろな国の言葉を話したいです。3年生みんなと英語でお話してみたいです。行ってみたい国は、韓国です。(甲斐 柚希)

私はみほ先生とソフィア先生と、勉強をもっとすすめて外国語がペラペラになりたいです。行ってみたい国は、フランスです。(都築 くるみ)

いろいろな人と元気にあいさつをしたいです。英語をじょうずに言えるようになりたいです。行ってみたい国は、韓国です。(西村 咲雪)

写真や動画の撮影について

学校行事や参観日の際、児童の様子を写真や動画に撮影することについて、令和3年度からきまりを設けました。昨今の誰でも容易に写真や動画をインターネット上に配信できる状況を鑑み、児童の個人情報を保護するためです。

今年度も、以下のようにさせていただきますことをご了承ください。

- 運動会や学習発表会などの学校行事については、撮影はかまいません。
 - 参観日等の授業参観時は、撮影をご遠慮いただきたいと思います。学校の方で、授業の様子を数枚ですが、ホームページに掲載しますので、そちらをご覧ください。
- ご理解とご協力をお願いします。

喜須来っ子の活躍

八幡浜市スポーツ協会表彰	令和5年度全国小学生陸上競技大会出場	6年	二宮 羅夢
	令和5年度県小学校陸上通信記録会1位	6年	橘井 達矢