



桃里の風

射水市立中太閤山小学校
学校だより第8号
令和6年12月17日発行
校長 堀 かおり
Email:nakataikoyama@imizu.ed.jp

メディアコントロールと睡眠の大切さ

大谷翔平(メジャーリーガー)=10時間
アインシュタイン(科学者)=10時間
藤井聡太(将棋士)=9時間

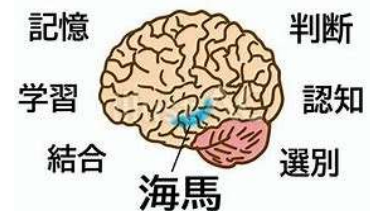


上の数字は、何の数字がお分かりでしょうか。

これは上記有名人の睡眠時間です。

先日の学校保健委員会では、上級睡眠健康指導士の方から「すいみんってすごい！」という睡眠講話を聞きました。その話の一部に、クイズノック代表(東大王)の伊沢拓司さんが、受験期でも最低8時間は寝ていたこと、そして「寝るのも勉強のうち」と考えていたとのお話がありました。

最近の研究で、寝ることは「身体」よりも「脳」を休ませるために必要とされています。お話の中には、「海馬は記憶の貯金箱」「寝ることで海馬を大きくする」という興味深い内容がありました。小学生に必要な睡眠時間は9~12時間だそうです。身体も脳もぐんぐん成長するこの時期にしっかりと睡眠をとり、伸びしろいっぱいの子供に成長してほしいものです。



また、ウイルスに感染させてわざと風邪をひかせる実験をしたところ、よく寝ていた人は病気の発症率が低かったという内容もありました。寝ることで学習や運動のパフォーマンスが向上すること、病気を防ぐこと、さらには、「平日も休日も同じ過ごし方をすること」や「メディアとの関わり方」についても分かりやすくお話しください、子供たちは興味津々に集中を切らすことなく話を聞くことができました。

保健委員会の児童の寸劇もありました。寸劇のテーマは「生活習慣を見直そう」です。メディアで夜更かした人とそうでない人の、翌日の過ごし方の違いを、劇で楽しく表現してくれました。

保健委員会の児童が示してくれた「規則正しく生活するためのポイント」は、3つです。

- ① 宿題や次の日の準備を早めにすませる
- ② メディアの利用時間を決め、やり過ぎに注意する
- ③ 寝る1時間前には、メディアの利用をやめる



【生活習慣の寸劇をする子供たち】

この学校保健委員会を通して、睡眠の大切さをよく理解した子供たちですが、メディアのコントロールに関しては、なかなか歯止めが効かなくなりがちです。ご家庭の理解と協力が不可欠です。「家庭のルールをつくること」や「フィルタリングを設定すること(有害情報の遮断、時間の制約)」など、子供たちの心と身体の健康を守るために、ぜひご協力をお願いします。

各学年の活動の様子を紹介します



このQRコードから子供たちの活動を詳しく見ることができます。

1年 生活科「秋祭り」

葉っぱやどんぐり、秋の実を使って縁日を開きました



2年 生活科「おもちゃランド」

手作りのおもちゃで遊び場をつくり、1年生を招待しました



3年 初めての書き初め

太いだるま筆の扱いに四苦八苦ししながら、がんばっています



4年 外国語活動「What do you want?」

手作りカルタを用いて、友達と英語で会話のやりとりをしています



5年 校外学習（工場見学）

各種工場で効率化と品質向上の工夫を学んできました



6年 喫煙防止教室

ニコチン・タール・一酸化炭素の怖さを知りました



自主学習ノート5冊達成者の受賞！

12月12日(木)、校長室にて自主学習ノートへの取組冊数が5冊に達した人への表彰を行いました。例年、5冊以上の自主学習に取り組んだ人には、賞状と記念バッジを渡しています。今回は、12名が受賞しました。副賞の記念バッジは、本校に生息するジャコウアゲハを描いたデザインとなります。昨年度は、合計133名の児童がこの缶バッジをもらいました。誇らしげに黄色帽子に付けている児童が何人もいます。ぜひ多くの子供たちがこの缶バッジをもらえるように自主学習に励んでほしいものです。



【ジャコウアゲハの缶バッジ】