



「友愛とみどりと根性の加治木小」

加治木の風

令和6年度 学校だより No.6

始良市立加治木小学校

令和6年 10月8日

加治木小学校ブログ

TEL:62-3156 FAX:62-2657



生活リズムを整える

校長 田 畠 正 英

朝昼晩の明るさや四季の変化は地球の自転と公転によって生まれると言われます。そして、地球上の生き物は、こうした1日のリズムや季節の変化にうまく対応するため、「体内時計」をもっており、人間には、体温や体調を管理する「第1時計」と寝起きのリズムを管理する「第2時計」の2つがあるそうです。

また、体内時計の周期は24時間よりも長めに設定されていて、起きてから日光を浴びたり朝食をとったりすることで24時間に調整されていることも分かっているそうです。

さらに、人の体内時計は、昼間に活動し、夜は眠る行動パターンで、身体の様々な機能がだいたい決まった時間に働くようにプログラムされています。例えば、日が沈んで夜になると、眠ることを促すメラトニンというホルモンが分泌され、脳や身体が活動モードから休息モードに切り替わり、体温や心拍、血圧などを低下させて、身体は眠りに入る準備をします。

しかし、テレビやパソコン、スマートフォン等のデジタル機器の夜間使用は、眠ることを促すメラトニンの分泌を抑えてしまい、不眠の原因になります。このような生活を続けていては体調が整うはずがありません。昼間の時間にぼうつしたりいらいらしたり、集中できないことが多くなるわけです。

令和4年9月に本校の4・5・6年生を対象に実施した入眠状態に関する調査(令和6年度学校保健委員会資料より)から、本校児童の実態を見てみると、「すぐに眠れる。」と答えた児童が35.6%、「なかなか眠れない。」と答えた児童が48.5%、「分からない。」と答えた児童が15.9%と半数近くの児童が、睡眠不足になっています。本校は今年度の学校保健委員会のテーマを「子供たちの健やかな成長を目指して



～メディアと睡眠について～」としています。「寝る1時間前はテレビ・ゲーム・スマホをやめよう！」チェック表による学期1回の振り返りやメディアと睡眠に関するアンケートの実施等を行っていますが、ご家庭での取組状況はいかがでしょう。今年度は児童保健委員会も同じテーマで取り組んでいますが、毎月の各学級の反省は「△」が多いようです。

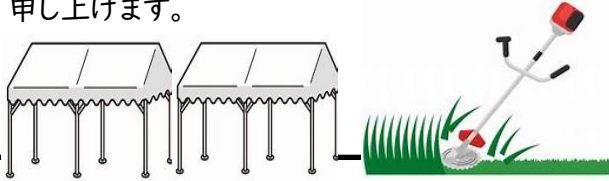
「自律」という言葉がありますが、小学生の発達段階は大人より経験が少ないため、保護者を始めとする周囲の人々がルールや規律を教え、身に付けさせる「他律」の段階にあると言われています。特に、メディア機器の使い方については、保護者がしっかりとコントロールし、「早寝早起き朝ご飯」といった生活リズムを整えていくことが大切です。

ご家庭で生活リズムについて今一度振り返りをしていただき、課題のあるお子さんは必ず改善をしてくださるようお願いいたします。

テント設営ありがとうございました!

10月5日(土)のテント設営作業には、PTA 総務部の方々や一人一役の保護者の皆様にご協力をいただきました。おかげさまで、運動会前にテントをきれいに設営することができました。本当にありがとうございました。

また、運動会へ向けて学校周辺の除草作業をボランティアでくださった方々にも併せて感謝申し上げます。



福祉体験学習

4年生の総合的な学習の時間の一環として、10月2日(水)の5・6時間目に福祉体験学習を行いました。市社会福祉協議会のボランティアコーディネーターの方々を中心に、合計9名の皆様にご指導とご支援をいただきました。今回の学習を通して、子供たちは、それぞれの大変さを少し体験することができましたが、大切なのは「これからどう行動するか」です。困っている人を見かけた時に、今後も「自分で考えて具体的に行動できる加治木っ子」でい続けてほしいです。貴重な体験をさせていただいた9名の皆様、ご指導とご支援をどうもありがとうございました。

11月のよてい

11	1	金	焼き芋大会(1年) 衣替え
	5	火	校内人権旬間(~15日) いい歯につこりかじきっ子週間
	6	水	市合同音楽会(4年) 生活向上週間(~13日)
	8	金	オッハー運動(4-2)
	9	土	土曜授業参観・教育講演会
	12	火	新中サロン学校訪問
	13	水	アスリート派遣による体育授業
	15	金	薬物乱用防止教室(3年・5年)
	18	月	オッハー運動(3-1)
	20	水	オッハー運動(3-2) 修学旅行(~21日:6年)
	22	金	6年休養措置日
	23	土	義弘公奉賛小学生親睦相撲大会
	24	日	サイエンスあいらんど
	28	木	オッハー運動(2-1)
	30	土	市PTA研修大会

高齢者疑似体験



車椅子体験



視覚障害者体験



始良市立加治木小学校

○ 1日(金)・5日(火)・6日(水)は自由参観日です。

1日(金)と6日(水)は10:45~12:45, 5日(火)は10:25~12:25

○ 9日(土)は、「親子で学ぶ土曜授業の日」です

☆ 9:25~ **教育講演会**

講師: 宮路 裕一郎さん(元ホワット店長)

★ 10:25~ 3校時授業参観

来校お待ちしております!!