

# 学校だより

【学校教育目標】「考え つながり 学び続ける子」



令和4年8月29日 文責 内海忠裕

## 自分で決めると、最後までがんばれる

- ◆ 自分なりに努力してがんばったのに、思うような結果が出ず、悔しい気持ちを味わった経験は誰にでもあるものです。  
「もう頑張っても無理かな?」「別の目標を立てて、がんばってみるか。」「もう一度だけ、粘って挑戦してみようか。」  
つまずいたその時に、どう考えて選択し、これからどうしたいのか自分で決めたことが、そのあとの大きなエネルギーとなるのです。

- ◆ 『ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある』と回答した児童は全校で80.2%でした。(弘道小アンケート・5月実施)  
2学期は普段の授業や委員会活動、縦割り活動をはじめ、学校行事もあります。様々な場つまずいたり、壁にぶち当たったりすることがあります。そんなときこそ、考え、悩み、自分で決めて、目標めざしてやり遂げる良いチャンスにしましょう。

- ◆ 2学期は、「自分で選ぶ。自分で決める。」ということに大事にして、「やり遂げた。」「最後までがんばれた。」という経験を重ねてほしいと願っています。

「あなたは、どうしたいの?」

「君は、どうなりたいの?」

大人のそんな問いかけが、子どもたちが自分で考え、選ぶ、決めるチャンスを作ることになります。自分で悩んで決めるからこそ、がんばれる。自分で考えて決めるからこそ、やり遂げられる。



↑ブラスバンドの練習風景(夏休み)

『子どもはもっとできる。』『子どもはもっとやれる。』

そんなふう子どもたちを信じて、学校でも、家庭でも、地域でも、子どものやり遂げる姿を見守っていきましょう。

## 毎日のよい睡眠が、あなたの未来を創る

- ◆ 学期はじめ、体と心を整えるため、子どもたちに良い睡眠をとらせましょう。

### 体内時計

(大阪府堺市教育委員会「みんなくのすすめ」から)

暗くなったら眠り、明るくなったら起きて活動するという人間の体のリズムを調節しているのが体内時計です。

### 夜型生活は体内時計を狂わせます

メラトニン(睡眠ホルモン)は体内時計に働きかけて、覚醒と睡眠を切り替えます。メラトニンは脳の松果体から分泌され、昼間に光を浴びることで分泌は止まり、夜間光を浴びないことで分泌され、眠りを誘います。

つまり、夜更かしして明るい光（特にスマホやパソコン、ゲームなど）を浴び続けると、脳が混乱し、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。その結果、睡眠の質の低下や生体リズム（体内時計）が狂ってきます。

**体内時計のズレは、将来の不適応につながります**

次のような不適応を起こす恐れがあるといわれています。

- ・免疫力の低下 ・疲労、不登校、無気力 ・自律神経障害、注意力散漫、記憶力低下
- ・不安、焦燥、暴力 ・学力の低下 など

**睡眠は脳と体を守ります**

睡眠は、脳内の老廃物を処理し、神経細胞のメンテナンスをし、認知機能を高めます。特に記憶や学習に働く「海馬」は睡眠時間が少ないと10%も小さくなると報告されています。また、前頭葉の血流低下により、いらいらしたり注意力散漫になったりします。

**睡眠と食事が生活リズムを維持します**

良い眠りの3要素

- ①睡眠時間帯 夜7時から朝7時までの間に眠りましょう。
- ②睡眠時間（量） 小学校低学年9～10時間 高学年9時間  
休日の寝だめは体内時計を乱れさせます。
- ③リズム（質） 寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻を毎日（休日も）ほぼ同じ時刻にしましょう。寝る前のスマホやゲームは睡眠の質を悪化させます。



◆良い生活リズムは子どもへの一番の贈り物です。良い環境を整えてあげましょう。

**9月の主な予定**

- 1 (木) 防災の日
- 3 (土) 弘道わくわくクラブ
- 5 (月) 口座振替日、運動会練習開始、委員会活動
- 6 (火) 定時退勤日
- 8 (木) 8の日検査
- 12 (月) 生活定着週間、クリーンアップ週間
- 13 (火) 定時退勤日
- 14 (水) 安全点検日
- 15 (木) 運動会児童打ち合わせ
- 16 (金) 食育の日、運動会前日準備
- 17 (土) 運動会（午前中・弁当持参・午後1時間授業）
- 18 (日) 運動会予備日
- 19 (月) 敬老の日
- 20 (火) 振替休業日（17土）
- 22 (木) 3年生環境体験学習（谷山川 9:30～）
- 23 (金) 秋分の日
- 26 (月) NOメディア運動の日（～30までのうち1日）
- 27 (火) 定時退勤日、がんばりタイム高学年開始
- 28 (水) 8の日検査、がんばりタイム中学年開始
- 29 (木) 6年永楽館狂言教室（9:30～）

**【弘道小 定時退勤日】**  
毎週火曜日  
退勤時間 18:00  
ご理解ご協力ください。

**10月の主な予定**

- 1 (土) 弘道わくわくクラブ
- 2 (日) 町民運動会（未定）
- 3 (月) 委員会活動
- 4 (火) 定時退勤日、読み聞かせ
- 10 (月) スポーツの日
- 11 (火) 全校朝会、定時退勤日
- 12 (水) 授業づくり研修会のため、給食後下校
- 17 (月) クラブ活動、生活定着週間、クリーンアップ週間
- 18 (火) 8の日検査、食育の日、定時退勤日
- 19 (水) オープンスクール学校運営協議会
- 20 (木) オープンスクール防災メモリアルデー、避難訓練
- 25 (火) 定時退勤日
- 28 (金) 8の日検査
- 29 (土) ジオパーク 駅伝