



三根小だより

令和5年11月1日
八丈町立三根小学校
11月号【第8号】

ホームページアドレス <http://www.hachijomachi-ky.ed.jp/mitsune-es/>

よく眠れていますか～睡眠の質～

八丈町立三根小学校長 川畑 伊豆海

爽やかな秋の空が広がる季節になりました。いよいよ三根小学校第114回運動会が近付きました。子供たちの様子からは、本番に向けての意気込みが感じられます。（個人的なことで恐縮ですが、私にとって練習から関わるのは、卒業して以来46年ぶりの三根小学校運動会です。）児童会代表委員の投げ掛けで、全校児童からアイディアを募集し決まったスローガン「いくぞ!! 173人の力で全力笑美戦（えびせん）（^_^）」のごとく、子供たちが「笑顔で、楽しみながら活躍する美しい姿」「あきらめずに最後まで真剣に競うカッコいい姿」に大きな拍手と応援をお願いいたします。

さて、CM等で「〇〇を飲んで、睡眠の質を向上!!」という言葉をよく耳にします。「睡眠は時間の長さではなく質です。」ともよく言われます。しかし、質の高い睡眠とは具体的にどのようなものなのか、統一された指標はないとも言われます。なので、「睡眠は8時間が目安」というのも一人一人違いがあるため、睡眠時間を確保すればよいわけでもないのです。「昨日は早く眠ったのに、スッキリしないな…。」と感じたことがある方は多いのではないのでしょうか。私も長く眠ったからといって、目覚めたときに、しっかりと眠った感じがあるかということそうでもなく、疲れが残っていることがあります。朝、起きたときに寝足りないと感じるようなら、眠り方を見直すことが必要なのだと、改めて思います。

「睡眠」について、調べてみると、数えきれない数の研究結果が見付かりました。「睡眠の質が大切といわれる理由」「睡眠の質を上げる生活習慣のポイント」「睡眠の質は生活習慣を変えることで高められる」「ぐっすり眠るための秘訣」「睡眠の質を上げるための生活環境や食生活」「睡眠の質が下がる原因とは」……。私の中での結論は、「眠りはじめに、深い睡眠にスムーズに入れること」です。そして、「深い眠りの時間をしっかり確保し、すっきりと目覚める」です。皆様は、いかがでしょうか。では、深い睡眠をするためには？

昨今の情報化やメディアの進歩によって、睡眠時間が短くなる傾向があります。

睡眠の質を上げるためにも、

- 1 食事を一日3食とる
- 2 太陽の光を浴びる
- 3 運動の習慣
- 4 入浴は寝る2～3時間前
- 5 スクリーンタイムは、眠る1～2時間前まで



スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省より)

これらは、挨拶と同様に習慣になれば、気を付けることから、当たり前のことに変わっていきます。健康に過ごすために、ご家族で習慣にすることが子供たちの生活習慣になっていくと考えます。爽やかで過ごしやすい分、空気が乾燥し、今後も感染症の流行に注意が必要です。健康第一！ 良い睡眠を心掛けていきましょう。

11月もどうぞよろしくお願いいたします。

「どうして『きまり』があるのかな。」

生活指導主任 照井 由夏

学校の給食の牛乳には、キャラクターの絵が描いてあります。子どもたちは、今日はどのキャラクターだろうとウキウキしています。でも、自分の好きじゃないものになると他の子のものと取り換えてくなります。みんなスムーズに取り換えることができればいいのですが、そのせいで、誰かが嫌な気持ちになったり、「いただきます」が遅くなってしまったりしては困ります。…そこで、1年生の教室では、「牛乳は配られたものを飲む」というきまりを作りました。本当なら、みんながお気に入りのキャラクターの牛乳を飲んで楽しく過ごしてほしいというのが担任の本音です。

<11月の生活目標>

『きまりを守って生活しよう』

「きまり」には、いろいろな理由があります。「危ないから」「誰かが嫌な気持ちになるから」「勉強がおろそかになるから」・・・そこに目を向けるとそのきまりを守ることの大切さが、もっとよく分かるかもしれませんね。

どうして、ハンカチをもってくるのか。

どうして、学校からまっすぐ家に帰るのか。

どうして、廊下は走ってはいけないのか。

どうして、宿題はやっていくのか。

いろいろなきまりの理由は、すべて「私たちの健やかな生活のため」だと分かると、もっと守ろうという気持ちになるのだと思います。

また、このきまりは、「こうしてみたらいいのではないか?」という新しいアイデアを出し合うのもいいと思います。きまりに「縛られる」のではなく、みんなできまりを「作り上げる」。新しい社会を担う子どもたちにも大切なスキルです。各クラスでも、それぞれ取り組んでいきたいと思っています。

11月行事予定

1	水	読書月間始、安全指導点検、運動会前々日準備
2	木	運動会前日準備
3	金	運動会、文化の日
4	土	富士中合唱コンクール
5	日	3日が雨天の場合の運動会延期日
6	月	振替休業日
7	火	
8	水	ぐんぐんタイム
9	木	人権朝会、委員会
10	金	食育朝会
11	土	
12	日	
13	月	全校朝会
14	火	読み聞かせ
15	水	校外学習（6年）
16	木	タイピングタイム クラブ
17	金	避難訓練（煙体験）、雪山体験前検診、児童集会
18	土	（福祉バザー）
19	日	（福祉バザー）
20	月	全校朝会
21	火	読み聞かせ
22	水	
23	木	勤労感謝の日
24	金	読書月間終、学年の広場（3年）
25	土	
26	日	
27	月	全校朝会、富士中部活体験
28	火	読み聞かせ（担任）、富士中読み聞かせ
29	水	ぐんぐんタイム
30	木	タイピングタイム クラブ

11月3日（金）

三根小学校運動会

8：45～15：00

【雨天の場合は、5日（日）に延期】

子供たちが運動会のために、一生懸命準備を進めています。どうぞ温かい励ましと応援をお願いいたします。



（詳細は、配布済のお知らせをご覧ください。）