郡山市立谷田川小学校　学校だより

宇津峰

令和　７年度 第　８号
令和　７年５月２２日
文責 校長 山下嘉寿夫

とれていますか？　十分な睡眠時間　　～保健室の掲示から～

今月の保健室掲示は、睡眠についてです。まず掲示を見て驚くのが、平均睡眠時間の世界順位です。何と！！日本は世界ワースト１位です。時間を見てみると７時間２２分。ん！？ 平均で７時間は眠っているのかぁ…。正直、その時間が短いとは感じず、むしろ７時間眠れるなら大丈夫、と思ってしまいました。このあたりがもう睡眠についての感覚が鈍っているのだと反省してしまいます。それでは、睡眠時間の大切さ、質の良い睡眠とはどのようなものなのでしょうか。

小学生にとっての理想の睡眠時間は、９～１２時間と言われています。学年にもよりますが下の学年ほど睡眠時間は必要になります。睡眠中に成長ホルモンが分泌され成長を促すとともに体の修復を行います。睡眠は、１日の活動で疲れた脳や体を回復させるのに、身体が様々な活動をする大切な時間なのです。このことからも睡眠時間の確保が大切なのが分かります。そして、質の良い睡眠にするには、①正しい食生活。②適度な運動をする。③日光を浴びる。④就寝１時間前にはスマホ、タブレット等は見ない。⑤入浴。などがあげられます。ぜひ、質の良い睡眠をたっぷり取り、毎朝元気に「いってきま～す！！」が言えるといいなと思います。

水筒を持ち歩くときの転倒事故にご注意ください。

５月も後半に入り、暑さで汗ばむ日も多く水分補給が欠かせない時期になってまいりました。そこで必要不可欠なのが「水筒」です。毎日、学校にも持たせていただいているわけですが、少し気になるニュースがあったのでお知らせいたします。

消費者庁によると、子どもが水筒を持ち歩く際の転倒による事故が増えているそうです。具体的には転倒時に地面と腹部の間に水筒が入り、その水筒が原因で内臓破裂、内蔵摘出などの大きな事故になってしまったケースが複数報告されているそうです。子どもは転倒しやすく、また、転倒しても反射的に手をついて身を守るといった動作が取りにくいのが特徴です。更に、子どもは腹部臓器の占める割合が大きく、お腹周りの筋肉も弱いので外部から加わった腹部への衝撃に非常に弱いとされています。そこで、水筒を持ち歩く際、以下のことについてご注意いただければと思います。

- ○　水筒は可能であれば、リュックやバッグの中にいれて移動する。
- ○　肩から水筒をさげるときは、走らないようにする。
- ○　遊具等で遊ぶ際は、水筒を置いて遊ぶようにする。

水筒をさげて転倒したときの危険性については、学校でも指導してまいります。子どもの安全確保のため、ご家庭でも日頃より声掛け等をよろしくお願いいたします。

親子で登山を楽しみましょう　～一盃山登山、お世話になります～

一盃山親子登山が２５日に実施されます。山頂まではおよそ１時間ほどですが、今回の親子登山も前回の宇津峰親子登山同様、親子の触れ合いや保護者の皆様と担任とのコミュニケーションの場にもなればいいと考えています。一盃山登山では、実行委員会の皆様や地域の方々により、餅とところてんのふるまいやレクリエーションが計画されているようですので、そちらも楽しみに山頂を目指しましょう。体調を整え、準備物を万全にして安全に登っていただければと思います。当日は、お世話になります。

８：１０　谷田川・栃山神方部児童、保護者 谷田川小学校集合（自家用車等）
８：１５　谷田川小出発（大型バス２台）
８：５０　田母神方部児童、保護者　馬場平集合
９：００　出発式　順次学年毎に登山開始
１２：５０　下山開始
１３：４０　馬場平到着　田母神方部解散
１４：１５　谷田川小到着　解散

当日の予定について簡単なものを載せました。詳細については先日配付したプリントをご確認ください。また、雨天により登山が中止になっても、開会式やレクリエーションを中止にはせず、内容を変更しての実施になりますので、そちらもご確認ください。

スマイルチェックで心身の健康を確認　～健康観察はタブレットを使って～

郡山市では、子どもの心身の健康状態を把握するため、昨年度より可視化ツール「スマイルチェック」を活用しています。タブレットのアプリを立ち上げ、子ども自身が朝の時間に入力します。このツールを利用して子どもの不安や悩みを把握し、いじめ等の早期発見につなげることが目的です。また、担任だけでなく、全教職員が全児童の心身の健康をタブレット上で確認できるのが大きな利点の一つでもあります。このアプリは毎日使用するわけではなく、今年度は第Ⅰ期から第Ⅲ期に分け実施します。ちょうど今の時期が第Ⅰ期で５月３０日までの実施です。（第Ⅰ期は１年生の実施はありません）

ヤワな大人にならない「生きかたルールブック」　～　その七　～

《生き方ルール１３》

「プライドの育ちすぎには気を付ける」

プライドがないと人は成長できない。ありすぎると、成長の邪魔になる。プライドは正しく育てよう。

《生き方ルール１９》

「反省は自分を成長させる薬」

失敗や自分の悪いところと向き合うのは、とても辛いもの。でも、その辛さこそが君を成長させる「薬」になるんだ。

【ちょっと一息　コーヒーブレイク】　～子どもとの話題作りに～

今日、５月２２日は０５（たまご）２２（ニワトリ、ニワトリ）の語呂合わせにより、「たまご料理の日」に制定されているそうです。たまご料理は食べない日がないくらい、日本人にとって定番中の定番料理ですね。その中でも目玉焼きはよく食べる料理の一つではないしょうか。しかし、目玉焼きに何をかけて食べるかや焼き具合など、各家庭、住んでいる地域、個人の好みなどにより食べ方は違ってくると思います。そこで問題です。本校の養護教諭、吉田先生は目玉焼きに何をかけて食べるのが好きでしょうか。

①　しょう油　②　マヨネーズ　③　とんかつ用中濃ソース

前回の答えは③　巨人軍 V9 達成　でした。