



柿の木

平成29年1月11日
花と緑と思いやりひとみ輝く二小の子
▽思いやりのある子ども
▽進んで学ぶ子ども
▽力いっぱい活動する子ども

<http://www2.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=0710118>

(ホームページからも「柿の木」がご覧いただけます。)

文責 齋藤 和代

3学期がスタート

10日(火)から、3学期がスタートしました。2学期末の終業式の頃は胃腸炎が流行していましたが、今学期の始業式では、元気な姿が揃っていました。全国的にはインフルエンザも流行しているようですが、まだ本校は大丈夫のようです。このまま、予防に努めていきたいと思います。

3学期を迎えた子どもたちは、背も伸びたように思えました。さらに、整列して話を聞く様子も立派で、成長の様子が見られました。短い3学期です。進級や卒業に対する心構えをしっかりと持ち、有意義に過ごしていきたいと思います。

お休みモードからの切り替えを



始業式の時に、あくびをする児童が多かったことが気になりました。もちろん、休み明けの朝ということがあります。きっと明日以降次第に生き生きとしてくるものと思われれます。

始業式の後に生徒指導の先生が、早寝早起きができただどうか児童に聞いたところ、やはり年末年始ということで、正直に、できなかったという回答が多く見られました。さらに、朝ご飯を食べなかったという児童も高学年で多く見られました。朝寝坊が原因らしいと思われますが、改善していきたいところです。

下の表は、日本学校保健会が2008年に調査した、小中学生の睡眠不足の理由ランキングです。

	低学年	中学年	高学年	中学生
1	家族の寝る時間が遅い	なんとなく夜ふかし	なんとなく夜ふかし	なんとなく夜ふかし
2	なんとなく夜ふかし	家族の寝る時間が遅い	家族の寝る時間が遅い	宿題や勉強
3	なかなか眠れない	宿題や勉強	宿題や勉強	夜のテレビやビデオ
4	宿題や勉強	なかなか眠れない	夜のテレビやビデオ	メール
5	夜のテレビやビデオ	帰宅時間が遅い	なかなか眠れない	パソコンやゲーム

(裏へ続く)

これから、いずれの年代でも「なんとなく夜ふかしをしてしまう」といった回答が多いことが気になります。さらに、この統計は10年前のものなので、その後ますますスマホやゲームが普及していることから、「パソコンやゲーム」が各年代でランキングをあげていることも考えられます。

また、「なかなか眠れない」という回答があることから、子供の夜型化の背景に、不眠や睡眠の病気がかかれていないかも知れる所です。

小中学校においては、睡眠不足は日中の眠気を引き起こし、授業への集中の低下や居眠りの増加につながります。実際に1～3年生においては、8割が授業に集中できると答えているのに対して、夜型化が進行する4年生は68%、5年生56%、6年生62%であるという2011年の調査の報告もあります。

さらに、遅い就寝時刻と成績との関係については、以前お伝えしたとおり、23時以降に就寝する児童の成績は低く、午前0時を回ると極端に悪くなるデータもあります。このデータでは、中学生で就寝時刻が遅く、仮眠の頻度が多いほど、日中のイライラや不安の程度が高いことも示されています。

このようなことを考えると、楽しく授業に参加し、友達とも楽しく学校生活を過ごすためには、睡眠時間をきちんと取り、きちんとした生活リズムで日々を過ごすことが大事だと言えます。

1月に入り寒波も到来し、寒い朝も続きそうですが、「早寝早起き朝ご飯」を小学校生活でしっかりと身に付けさせたいと思います。



週の予定

月 日	曜日	行 事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1月 9日	月	○成人の日	・	・	・	・	・	・
10日	火	○第3学期始業式	4	4	4	4	4	4
11日	水	○B日程 ○発育測定（高学年） ○書写教室（各学年希望者）	5	5	5	5	5	5
12日	木	○発育測定（中学年） ○児童会各委員会 ○清掃班長会	5	5	5	6	6	6
13日	金	○発育測定（低学年）	4	5	5	5	5	5
14日	土	○週休日 ○安積地区六校連ボーリング大会， 昼食会	・	・	・	・	・	・
15日	日	○週休日	・	・	・	・	・	・

