



令和5年度 霧島市立中津川小学校 学校便り
令和5年11月2日 発行

梅檀～せんだん～

児童数(令和5年11月1日現在) 男子9名 女子5名 計14名
R5キャッチフレーズ【 **挨拶があふれ 夢にあふれ 笑顔あふれる学校** 】

子供たちや皆様は、しっかり睡眠をとっていますか？

校長 福永 雅一

11月に入り、朝晩がだいぶ寒くなってきました。昼間は、まだまだ暑く感じますが30度を超える日が少ないので秋らしくなってきたかなと感じます。51年ぶりに鹿児島県で開催された国民体育大会、それから特別全国障害者スポーツ大会も鹿児島県選手団の活躍で大いに盛り上がった大会となりました。子供たちは、剣道種目の応援に行き、鹿児島県が優勝したことを知らせると凄く喜んでいました。

さて、先日、世界一受けたい授業というテレビ番組の中で、「大谷翔平・藤井聡太・羽生結弦の3人の天才から誰でも学べる睡眠法」を紹介していました。このときの講師である柳沢正史教授は、筑波大学国際総合睡眠医学研究機構の機構長を務められていて睡眠研究については世界的な権威です。柳沢先生が、本番組やこれまでに睡眠について紹介されていたことは、次の通りです。

□ 質の良い睡眠とは、

- 1 スムーズな入眠
- 2 寝ている途中で起きない
- 3 朝起きた時に深く眠れたと実感できる
- 4 日中に疲労感がない

□ 質のいい睡眠のためにやってはいけない6ヶ条

- 1 同じ寝具を使わない
 - ① 寝返りを妨げない寝具を選ぶ
 - ② 枕を選ぶポイント(枕を選ぶときは枕に頭を置いて仰向けになったあと、胸の上に手を組み膝を立てます。この状態でラクに寝返りができると、寝ているときの寝返りを妨げません。)
- 2 ながら睡眠に注意(音楽を聴いたり画面を見ながらと何かをしながら寝てしまう睡眠)
- 3 寝るためのお酒はNG
- 4 スマホの光に注意
 - ① リビングの光にも注意(夜は間接照明だけで過ごしたり、明るさを調整することで安眠に繋がる)
- 5 エアコンは切らない ① 靴下はNG
- 6 午後3時以降の昼寝はNG



□ 質のいい睡眠のための究極の睡眠法

- 1 昼寝をする(20分以内)
- 2 寝具の調整
- 3 睡眠データの計測(睡眠日誌をつけるなど)
- 4 睡眠時間を一定にする
- 5 休日の睡眠(寝だめをしない 休日は平日よりも早く寝る)
- 6 睡眠前のルーティン(音楽を聴いてリラックスするなど、自分にあったルーティンを見つける。)

□ 睡眠の質を上げる睡眠改善法

- 1 朝食をとる(体内時計がリセットされる)
- 2 夕方以降カフェインを多くとらない
- 3 筋トレは寝る2~3時間前まで
- 4 入浴は寝る90分前まで
- 5 夜は部屋を暗くする

昔から寝る子は育つと言われてるように、たっぷりとした質の高い睡眠をとることは子供の成長にとってたいへん大切なことです。寝入ってから1~2時間後に現れる深い睡眠のときに、成長ホルモンはたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにするなどの効果があります。また、学習した内容は、睡眠によって記憶として定着します。睡眠は、日中の体調や集中力、意欲にもよい影響があると考えられています。逆に、睡眠不足の結果、昼間の眠気やだるさ、頭が重い感じがする、不安、集中力の低下、イライラなどの症状がみられることがあります。以前紹介した本の中には、子供の睡眠を改善して、落ち着きがない、集中力がないなどの症状が改善したという研究結果も書かれていました。

日本人の睡眠時間は、世界的にも短いです。経済協力開発機構(OECD)が2021年に発表したデータでは、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で加盟30カ国の最下位です。その傾向は子どもたちにも表れています。小学生の子供は、9~11時間の睡眠時間が必要と言われていますが、調査会社のデータでは9歳で8時間37分と必要な睡眠時間には、ほど遠いようです。

12月の学校保健委員会では、睡眠の内容で講話を聞く予定です。もう一度、しっかり眠ることについて考えてみませんか。

10月行事より



10/12 人形劇公演

クラウドファンディングによる小規模小学校支援事業の人形劇公演会がありました。保育園や地域の方も参加しました。「人形芝居ひつじのカンパニー」の北村直樹さんは、佐賀市を拠点として、全国を巡演中です。『ねずみのすもう』と『カッパの雨乞い』は、いきいきと動き回るユニークな人形たちを見ました。子供たちは、笑いと感動に包まれ、物語の世界へ引き込まれていました。公演終了後は、舞台裏も見ることができ、とても貴重な体験ができました。



読書旬間



10/27 読書集会

「読書の秋」に隼人図書館の方に来ていただき、読書集会を行いました。手遊びや大型絵本・新聞紙を使った話・パネルシアターなどを見て、とても充実した読書集会となりました。

秋の牧園ミニ運動会



10/21 牧園ミニ運動会

牧園ミニ運動会に「チーム中津川」で参加しました。簡単な軽競技を地区対抗戦で行いました。一番盛り上がったのは、モルックでした。中津川のチームワークで、見事『優勝』しました。



10/24 2年生研究授業

2年生の研究授業には、鹿児島大学の学生さん4名も参加し、11名の大人が参観しました。そんな中でも、2人とも上手にタブレットを操作したり堂々とした態度で発表したりすることができました。2人の成長を感じる研究授業でした。

11月の主な行事予定

- 1日(水) 地域が育む「かごしまの教育」県民週間(～7日)
- 2日(木) PTA給食試食会
- 3日(金) 文化の日
- 6日(月) 更衣：中間服→冬服
歯の健康教室
ブラッシング指導～11日
- 8日(水) 持久走大会前健康診断(希望者のみ)
- 11日(土) 土曜授業日・・・学習発表会
- 15日(水) 移動図書
- 18日(土) 霧島市PTA研究大会
- 21日(火) 持久走試走①
- 23日(木) 勤労感謝の日
- 24日(金) 持久走試走②
- 25日(土) 県PTA委嘱公開(伊佐大会)



い。学校ホームページも更新しています。ご覧ください。

12月の主な行事予定

- 1日(金) ひまわり週間 ～7日(木)
持久走試走(3校時)
- 7日(木) 持久走大会
全体PTA・学校保健委員会・学級PTA
- 9日(土) 土曜授業日 持久走大会予備日
- 13日(水) 移動図書
命の教育の日
- 14日(木) 正月かざり・お手玉作り
(3・4校時)
- 15日(金) 学校評議委員会
- 22日(金) 終業式・大掃除
子供会育成部お楽しみ会
- 23日(土) 冬休み開始～1/9(月)
子どもと一緒に読書の日