



風は岩南から

五愛と
一輪車・
カヌーの学校

令和8年度 5月号(薫風号) 曾於市立岩南小学校

「元気に登校！家族で取り組む『眠りの環境』づくり」

校長 児玉 猛

5月に入り、さわやかな風にも熱気を感じる季節となりました。沖縄地方はすでに梅雨入りしたとの報道がありましたので、九州南部もそろそろ梅雨の季節がやってきそうです。学校では、入学した5人の1年生も少しずつ学校生活に慣れてきたようで、元気の良い声が教室や校庭から聞こえてきます。わずかとはいえ、児童の人数が増えたことにより、学校にも活気が出てきたように感じます。

しかしながら、朝から全員が元気よく活動できるかという点、そうではないようです。特に休日や連休明けには、登校時に眠そうな顔をしていたり、1時間目からあくびをしていたりする子供を見かけます。前日の夜に遅く起きていたことが大半の理由でした。PTA総会では、連休明けがとても心配なので、家庭での過ごし方を見直してもらうよう保護者の皆様にお話しましたところ、全員が元気よく登校することができたので安堵することでした。

そこで、今回は、睡眠について考えたいと思います。小学生の理想の睡眠時間は、9時間から12時間だそうです。12時間は休日でもないとは達成できそうもありませんが、最短時間の9時間の睡眠を取るならば、何時に寝れば良いのでしょうか。朝6時から6時30分くらいまでに起きなければ朝の準備が難しいことを考えると、前日の夜9時から9時30分までに就寝しないと9時間を確保することができません。子供の成長を促す成長ホルモンは、「入眠直後の約90分間の深いノンレム睡眠（脳の眠り）」に最も多く分泌され、骨や筋肉の成長、疲労回復を促進します。時間帯よりも「寝付きの深さ」が重要で、22時～2時の「ゴールデンタイム」は、深い眠りに入りやすい効率的な時間帯とされています。よく寝た日は、一日中元気に活動ができて、パフォーマンスの質を上げることができます。睡眠中の成長ホルモンが心身の成長を促したり、睡眠不足によるイライラやコミュニケーション力低下を防ぎ、人間関係をより良く構築できたり、ワーキングメモリーが鍛えられ学びが定着しやすくなったりすると言われています。

しかしながら、自分たちの子供の頃と現代では生活様式が異なり、Wifiが普及している現在の環境下では、自室や布団に入ってこっそりゲームをしたり、動画を見たりする子供がいることを聞いています。寝る前のメディア利用（スマホ、テレビ、ゲーム）は、ブルーライトや脳への刺激により睡眠の質を低下させ、寝つきを悪くします。特に就寝2時間前からのスマホ利用は、生活リズムの夜型化や睡眠不足の主な原因となるそうです。

睡眠の質を高め、成長ホルモンを増やす方法は、

- 1 入眠直後の3時間を特に深く眠れるような環境を整える。
- 2 毎日同じ時刻に目覚める習慣をつける。
- 3 夕食は就寝2～3時間前には済ませる。
- 4 ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。

など、リラックスした入眠を意識することが大切だそうです。お子さんが早く寝たがらない場合は、家族全体で早寝習慣をつけることや日中に身体を十分に動かすこと、寝る1～2時間前にはテレビやスマホ、ゲームを消して脳を落ち着かせることを心がけられるといいですね。

「早く寝なさい」と子供だけに強いるのではなく、帰宅後にやるべきことの計画や目安を立てながら、家族ぐるみで取り組めると、家族の絆や一体感も深まり、長続きすることでしょう。これからの取組に期待します。



交通安全教室

命を守る学習として、曾於警察署岩川交番、交通安全協会の方々を講師にお迎えして行いました。まず、横断歩道の渡り方について体育館で練習をし、1・2年生は、前田橋近くの横断歩道を使って実際に渡る練習もしました。3・4年生は、自転車点検の合言葉「**ぶ**(ブレーキ)**た**(タイヤ)**は**(ハンドル)**しゃ**(車体)**べる**(ベル)」を習い、点検の仕方についても学習しました。学んだことを学校以外でも実践し、命を守っていきましょう。



1年生を迎える会

1年生を歓迎する会を3・4年生の子供たちが企画・進行をして行いました。自己紹介をしたり、ドッカンじゃんけんゲームをしたりして、楽しく活動することができました。新1年生とさらに仲良くなることができました。これからも楽しくみんなで力を合わせて頑張っていって欲しいです。



授業参観・PTA 総会

新学期が始まり、1か月。子供たちの授業の様子を保護者の皆様に参観していただきました。子供たちの学習に取り組む姿に皆さん満足そうでした。また、放課後には、PTA総会が開催し、7年度の活動報告や8年度の活動について話し合いを行いました。



そおハッピー号がやってきた

新しい移動図書館のバスの名前の公募があり、4年生の児童が考えた「そおハッピー号」が選ばれました。そして、いよいよ「そおハッピー号」が本校にやってきました。みなさんも自分が考えたそおハッピー号が岩南小学校にやってくるのを待ち遠しく思っていたようでした。この日は、子供たちみんながたくさん本を借りていました。これからも曾於市のためにそおハッピー号が活躍してくれることと思います。



岩南小PTA準会費の御協力をお願いします

令和5年度から再開させていただいております準会員費のおかげで、令和7年度も大変充実した教育活動を行うことができました。ありがとうございます。今年度も準会費の御協力をぜひ、お願いします。詳しくは、校区公民館運営審議会で説明した後、文書にてお知らせいたします。学校のため、子供たちの教育のために御理解と御協力をお願いします。ちなみに、準会員とは、岩南小PTA活動の目的に賛同いただける方です。会費は月50円(年間600円)です。

(岩南小PTA規約より)

5月中旬から6月中旬の行事予定

- 5月20日(水) グランドゴルフ交流会
- 5月21日(木) 教育相談(1日目)
- 5月22日(金) 教育相談(2日目)
- 5月28日(木) 水泳学習
校区安全対策連絡会
- 5月29日(金) 内科・結核検診
移動図書館
- 6月 3日(木) 清掃ボランティア活動
- 6月 5日(金) 水泳学習
- 6月12日(金) あいさつ運動
家庭教育学級(親子防災教室)
心肺蘇生法⑤
プール清掃⑥

学校ブログ「岩南小学校の春夏秋冬」ほぼ毎日更新中!!
特色ある岩南の教育を、ぜひ御覧ください。

