



# 波濤を越えて

令和4年度  
学校だより  
11月号

いちき串木野市立  
照島小学校

## 『睡眠』について考えよう

校長 町田 実徳

11月1日から7日までの「地域が育む『かごしまの教育』県民週間」には、多数の保護者の皆様に参観に来ていただきありがとうございました。PTA教育講演会では、元プロ野球選手の横田慎太郎様に大変感動するお話を聞かせていただきました。コロナの影響で広く地域の皆様にご参加いただくことはできませんでしたが、学校運営協議会の委員の皆様にも子どもたちの様子を見ていただけました。ご参観くださった皆様、どうもありがとうございました。

今年も残すところ1ヶ月あまりですが、今年も保護者・地域の皆様に多くの教育活動でご協力をいただき深く感謝しています。21日(月)には、「砂浜持久走大会」もありますので、子どもたちの頑張りにご声援をお願いします。

「秋の陽はつるべおとし」の言葉のように、日の入りが早く感じる時節になりました。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋などと言われますが、睡眠にとっても四季の中で最も快適な季節です。『秋の夜長』・いいですね。時間もゆったりと流れそうです。百人一首でもおなじみの柿本人麻呂の句に『あしびきの 山鳥の尾の しだり尾の 長々し夜を ひとりかも眠む』という句がありますが、これも眠るのに適した秋を歌った句とも言えますね。

『睡眠』は3大欲求の一つで、その中でも最も大きなものだとも言われています。実際にナチスドイツの時代には不眠の刑という拷問もあったそうで、睡眠はわたしたちが生きていくために重要なものと言えます。暗くなれば寝て明るくなれば起きるという大昔の生活と違い、現在は夜でも明るく、さらにスマホやパソコン、ゲーム等が日常生活の中に深く入り込み、それがわたしたちの睡眠に大きく影響していることも多いと思います。

睡眠は脳や体を休ませ、健康の維持や成長・寿命に多くの関わりがあることが分かっていますが、ネット社会により子どもたちを含め日本人の睡眠時間は減少傾向にあるそうです。睡眠時間を削ってでもスマホ等を手放さない子どもたちも増え、子どもたちの将来への影響も心配されています。睡眠の重要性について、考えなければならない時期にきているのかもしれない。

睡眠不足によるストレスは、精神疾患を発症するリスクを増やすと言われていています。中学校・高校では深刻な問題になっているケースも多いですが、小学生でも決して看過できる問題ではありません。子どもたちにとっての睡眠の重要性を再認識したいものです。

よく寝る子は健康ですくすく生育するという意味で昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、科学的には1日のうちで最も成長ホルモンが多く分泌される時間帯は睡眠時の深夜0時から2時の間で、この時間帯に熟睡していることで特にホルモン分泌が盛んになり、成長が盛んになるそうです。同時に脳のシナプスの発達も、睡眠時に最も形成されるため脳の発達も、睡眠時が最も高いそうです。つまり、身体的にも頭脳的にも子どもの時期(特に小・中学生の時期)の睡眠は、一生に関わる重要なものであるといえます。しかし、生活リズムは子どもたちの力だけでは確立しにくいことも多いですので、ご家族のサポートも大切ですね。



## 「ICTを活用して、活発に意見を述べる子どもたち姿に感心しました！」

「子どもたちがはきはきと話す様子を見て、さわやかな気持ちになりました。」「落ち着いた環境でよく整理され、きれいな学校の印象で、大変良かった。」と、11/1～11/7「地域が育む『かごしまの教育』県民週間」に来られた保護者や学校運営協議会委員の方々から、お褒めの言葉をいただきました。保護者や地域の方々にも授業参観をしていただき、子どもたちは「ほどよい緊張感」を味わいながら、普段とは違ういい顔をしていました。ご多用な中、子どもたちの様子を見守っていただきありがとうございました。ご都合のよい時に、学校へお立ち寄りください。「開かれた学校」として、授業参観ができます。

11/7 県民週間最終日は、行事が盛りだくさんでした！



1年授業参観  
聞く態度が素晴らしい



自分の考えを写真に撮って  
分かりやすく伝えました



PTA教育講演会「諦めない心」  
講師：横田 慎太郎 様



5年縄ない体験  
本物の跳び縄ができました

## 10/24～25 6年修学旅行:熊本一泊二日



照島小の貸切電車



ボランティアガイドさんと熊本城見学



グリーンランド

6年生は、新幹線や貸切電車、バスを利用して、熊本城や博物館の見学をしたり、グリーンランドで友達と多くの乗り物に乗ったりして、忘れられない思い出を作りました。ホテルの食事では、ほとんどの子どもたちが残さず食べ終わりました。食べ終わることができなかった子どもが「残してしまつてすみません。」とホテルスタッフに伝えると、その礼儀正しい姿に感動されました。相手の気持ちになって、自分の思いを心を込めて伝えられる自慢の子どもたちですね。

## 11/16 「みやまおとどけコンサート」



今年度の芸術鑑賞教室は、みやまコンセルのソプラノ・ピアノ・クラリネット奏者のコンサートでした。美しい演奏の音色が体育館中に響き渡り、子どもたちはじっと聞いていました。人が奏でる音楽のすばらしさを体感しているようでした。子どもたちがじっと聞く姿に、演奏者の方々も驚かれました。

## 11/8 3年道徳研究授業

「相手のことを思い、親切な行動をしようとする態度を育てる」をねらいとして、研究授業を行いました。バスの中で、おばあさんに席を譲ろうと思ってもなかなかできない私の気持ちを考え、伝え合いました。最後の説話で、久保教諭が小学生の頃、松葉杖になった友達にやさしく声をかけたことで親友になった話を聞いて、「思いやり・親切」への気持ちが高まったようです。



## お知らせとお願い

- ◆ **登校前のお子様の体調確認をお願いします。**  
お子様が発熱等の風邪の症状がある場合や頭痛等の普段と違う症状を感じられた場合は、登校を控えていただきますようお願いいたします。  
また、ご家族に同様の症状があらわれる場合も同様の対応をお願いします。
- **標準服・体育服の販売店が、12月1日から市内元町の「日の出屋」様に移行されることになりました。**これまで田中衣料品店様には、本校の標準服等に約55年間携わっていただいたそうです。お世話になりました。ありがとうございました。
- **不審者対応「いかのおすし」の確認をお願いします。**  
いか…行かない の…乗らない お…大声でさけぶ  
す…すぐ逃げる し…知らせる
- ★ もしも不審者と遭遇したとお子様保護者に訴えてこられたら、状況を確認の上、躊躇せず、すぐに警察へ通報、学校への連絡をお願いします。

## 12月 行事予定

- 1日(木) 5年もちつき大会 8:45～11:25  
\*5年もち米販売  
家庭教育学級：講座「素質論(動物占い)を子育てに活かす」14:30～15:15  
下学年等学級PTA 15:25～  
上学年等学級PTA 16:10～
- 2日(金) 5年スマホ教室(NTT):6校時
- 7日(水) 乗り入れ授業(6年生が串中へ)
- 10日(土) 土曜授業
- 19日(月) 門松作り 13:00～13:40
- 22日(木) てるてるぐらぶのクリスマスお話し会③
- 23日(金) **終業式、3時間授業、給食あり、12:45下校**
- 26日(月) **市ピリオパタル大会**  
9:30～12:00 いちきアクアホール
- 1/10(火) **始業式、3時間授業、給食あり、12:30下校**