

# 日奈久っ子



八代市立日奈久小学校  
学校便り 第10号  
令和元年10月29日発行  
文責 中村

日奈久プライド「えがお・やるき・げんき」

## 生活リズムと学習リズムを整えましょう

先日、県教育委員会から、1～3年生の保護者を対象に「生活リズム」のアンケートがありました。日奈久小学校では、次のような結果になりました。

朝食を食べないと、頭はボンヤリ。脳のエネルギー源を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。朝食は、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

テレビ・ビデオ・ゲームの時間が長くなると、視力や運動能力の低下、依存症の危険等が心配されます。各家庭で、必ずルール（時間を決める。宿題等を先にする等）を決めましょう。

睡眠不足はさらに深刻で「脳の発達」「体の成長」「心の発達」に大きな影響を与えます。

睡眠と学習（脳）は深い関わりがあり、東北大学の研究によると、睡眠時間を十分にとっている子どもは、記憶や学習能力に関わる「海馬」の体積が大きいという結果がでているそうです。

また「体の成長」においても重要で、睡眠時間が短く成長ホルモンの分泌が不十分な場合、病気にかかりやすくなったり、体の発育に影響が出たり、肥満とも深い関係があると言われています。

さらには「心の発達」において、睡眠不足は集中力がなくなり、イライラする、友だちと仲良くできない、などの心の問題が表面化してしまい、不登校にもつながると言われています。

また、睡眠不足は記憶力が悪くなるばかりか、楽しいことに関する記憶が減る一方で、嫌な記憶はあまり減っていきません。さらに、就寝が遅いと「自分のことが好き」と答える割合が低くなり、自己肯定感にも影響するという調査報告もあるそうです。

「10時前就寝」は子どもの睡眠時間を確保するための目安です。先日就学時健診で行われた、新入生保護者対象の「親の学びプログラム」では、夜10時には子どもが睡眠状態になるように、9時半頃までには布団に入ることをすすめておられました。

「生活リズム」は、脳、体、心に大きな影響を与えます。ご家庭の状況にあわせてしっかりと整えるように心がけてください。

なお、「学習リズム」については、学級から「家庭学習の手引き」が配付されています。家庭での「学習リズム」についても併せて習慣付けましょう。

- |   |                               |       |
|---|-------------------------------|-------|
| ① | 日奈久小(1～3年)の結果(R1年9月調査)        |       |
| ① | 毎日、朝食を食べている。                  | 97.3% |
| ② | テレビ・ビデオ・ゲーム(DVD等)の視聴時間は2時間以内。 | 64.9% |
| ③ | 午後10時までに就寝している。               | 54.1% |



## エアコン取り付け工事が始まります

11月から来年3月までエアコン取り付け工事が行われます。エアコンは、現在各学年が使用している教室及び、図書室、理科室、音楽室に取り付けられる予定です。(家庭科室にはつきません)

工事中は、現場事務所の設置や足場の設置、電気工事等々で、保護者・地域の皆様にも、ご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、来年度からの学校における熱中症対策のため、ご協力の程何卒よろしくお願いいたします。



## 学校行事や地域行事 子ども達の更なる成長が楽しみです

秋は、お祭りや観光のシーズン。また、「スポーツの秋」「芸術の秋」とも言われます。日奈久でも学校や地域で、たくさんの行事が行われています。

それぞれの行事に、一人一人が、また、学年全体で、目標を持って取り組むことにより、子ども達はさらに成長をしていきます。楽しかったこと、成功したことたくさんあったでしょう。その喜びは何事にも代えがたい素晴らしい経験です。

しかし、失敗したり、自分の思い通りにならなかったりしたこともあったでしょう。世の中、なかなかうまくいかない事の方が多いものです。「失敗は成功のもと。」思い通りにならない出来事は、子ども達の心を成長させるに欠かせない、大きな大きな経験です。失敗し、間違えるからこそ、これからどうすればいいかを考える機会が持てるし、それが心をもう一回り成長させるきっかけになります。

これからも、日奈久っ子の活躍を、学校・家庭・地域で応援し、支えていきたいと思ひます。

陸上記録会



校区民体育祭



阿蘇神社例大祭相撲大会



PTA親子親善スポーツ大会

