

令和四年度
学校通信
根石だより

虹

令和四年十月十一日
岡崎市立根石小学校



10月号



SUSTAINABLE GOALS
DEVELOPMENT



「睡眠と健康」

養護教諭 泉 優子

九月八日(木)の学校保健委員会に、睡眠指導士の渡部先生に講演をしていただいた。科学的な根拠をもとに、睡眠は、勉強、運動、健康に深く関わっており、十分な睡眠をとることで、学習効果が上がる、運動能力の向上につながる、病気になるにくくなる、という話をしてくださった。

本年度の根石小学校の五、六年生については、アンケート調査から、睡眠時間が全国平均よりもやや少なかった。また、「朝すっきり起きられない」と答えている割合も高かった。

平成三十年度にも「睡眠」をテーマにした学校保健委員会を行っている。当時の五、六年生のアンケートと比較すると就寝時刻は、本年度の子供たちの方が早い傾向にあった。就寝時刻が早いにも関わらず、「すっきり起きられない」のはなぜだろうか。

当時との違いとしてメディアの使用状況が考えられる。「メディアの使用時間」が睡眠の深さに関係しているのではないかとという研究がある。就寝直前に携帯ゲームやスマホを使うと、液晶画面からのブルーライトの明るさで脳が「朝

と勘違いをして、眠くなるのを妨げてしまうらしい。特に子供は、大人と比べ体が小さく腕が短い。特に子供は、大人と比べ体が小さく腕が短い。ため、携帯型の機器を使うとより画面と目の位置が近くなる。また、発達途上の脳には、刺激が強いらしい。

保健室にも、「昨晚、自分の部屋で家族に内緒でゲームをしていたら、全然寝られなかった。」と話す子が来ることもある。

今の時代、メディアに触れずに生活することは難しい。インターネットを通じてできることが増え、使えない人は不利益を被る時代になってしまった。学校でも子供たちは感覚的にタブレット端末を使いこなしている。

本校の実態として五、六年生の家庭で「メディアの使用にルールがある子」は70%。こんな時代だからこそ、自分たちの健康をメディアから守るため、各家庭でルールについてしっかり考える必要があるのではないだろうか。

秋の夜長に、すこしの時間メディアから離れ、家族みんなで、根石っ子らしく「紙の本」を読んでみてはどうだろうか。意外にも、紙の本のブームが再来するかもしれない。



九月の根石っ子

六年生学校保健委員会



五年生工場見学



三年生交通安全教室



一年生シャボン玉遊び



根石っ子の生活

げきだん たんぼほのみなさんへ

一年竹組 小林 大騎

げきをしてくれて、ほんとうにありがとうございました。はじめ、プロのげきをみられてたのしかったです。ぼくもがくげいかいをがんばります。

どうぶつえんに行つたよ

二年松組 三浦 葵

お母さんがじゅぎょうさんかんに来てくれました。はじめは、お母さんが見てききました。がんばって何回も手をあげました。算数のひつ算ゲームでは、計算ミスをしなくて問たいをとくことができました、あんしんしました。家に帰ったら、お母さんが「がんばって手をあげていたね。」と言ってくれたので、うれしい気持ちになりました。

チーム学習をがんばっているよ

三年松組 下村 優月

わたしが今がんばっていることは、チーム学習です。国語や算数、理科など、いろいろなじゅぎょうでチームを組みます。チーム学習は、みんなと話せてとても楽しいです。算数で問題をとくときや

音楽で曲の感じを考えて歌うときは、チームですぐアイデアが出て、がんばれたので安心して発表できました。たまに分からなくて考えが言えないときもあるけど、友達が一生けんめい教えてくれるのでうれしいです。その時は「次、がんばろう」という気持ちになります。これからもクラスのみんなとがんばりたいです。

防災の学習

四年雪組 宇野 星音

わたしは、学校の防災倉庫がどうなっているのかを調べました。中には、ビスコなどの食料の他にも、ほにゅうびんやミルクなど、赤ちゃんのための物が用意してあって、びつくりしました。もし、大きな地震が起きて小学校にたくさんの方がひなんしたら、倉庫の食料だけでは足りない気がしました。わたしは、夏休みの宿題で家の防災バックの中を調べたので、もう少し食料を入れたいと思いました。

びつくりした授業参観

五年竹組 稲吉 隼也

九月の授業参観でおどろいたこととうれしいことがありました。ぼくは、お母さんに発言をするところ

を見てほしいと思っていました。授業が始まってもすぐには来ませんでした。「早く来てほしいなあ。」とそわそわして落ち着きませんでした。それでもお母さんは必ず来ると信じて、ぼくは手をあげました。先生がぼくを指名し、発言しようとしたとき、お母さんが来たのが見えました。まるでまほうのようなタイミングに、ぼくはとてもおどろきました。お母さんに日ごろのがんばりをしっかりと伝えることができ、うれしい気持ちになりました。これからも授業をがんばっていききたいと思います。

どうぶつえんに行つたよ

五年月組 日下 勇人

どうぶつえんに行きました。ぞうは、かわいかったです。きりんは、とても大きかったです。お母さんが作ってくれたおべんとうは、とてもおいしくて元気になりました。

たのしい一日でした。また、行けたらいいな。

学校保健委員会で学んだこと

六年竹組 山本 夏蓮

九月八日に学校保健委員会で睡眠についての話を聞き、ねることの大切さを学びました。

ねることによって、とても元気が出たり、集中力が高まったりするなど、いろいろな場面でメリットがあることを知りました。ねる時間は、九時間以上あることが理想的で良いと言われているそうです。私は、この学校保健委員会を通して、ねることによってたくさんいいことが得られると分かったので、これからもしっかりと睡眠をとることを心がけたいです。

<11月の行事予定>		
11月	3日(木)	文化の日
	7日(月)	委員会
	9日(水)	就学時健診・給食なし
	10日(木)	全校朝会
	12日(土)	岡崎のハーモニー
	14日(月)	クラブ
	15日(火)	6年生修学旅行～16日
	21日(月)	根石っ子タイム
	23日(水)	勤労感謝の日
	26日(土)	ふれあいフェスタ
	28日(月)	ふれあいフェスタ代休

