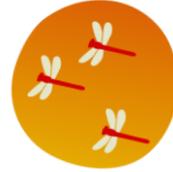




# よほろ



舞鶴市立与保呂小学校  
学校だより  
令和6年8月29日

## 2学期のスタートにあたって

秋風が待ち遠しいところですが、残暑厳しい中、本日2学期が始まりました。久しぶりに出会った子どもたちの表情から、保護者の皆様や地域の皆様に見守られながら、充実した夏休みを過ごしていた様子が感じられました。

2学期は一年間の中で一番長い学期です。子どもたちには「やる気」を持って学校生活に取り組んでほしいところです。でも「やる気」は何かをやる前から出せるものではありません。「やる気」を引き出すにはまず、立ち上がる、手を動かす、教科書をめくる等の行動が必要です。今日も子どもたちは仲間と早速、体や心を動かし2学期をスタートさせました。

その「やる気」を支える大切な要素になるのが、「早寝、早起き、朝ごはん」そして質の良い「眠り」です。眠りに関わるメラトニンと呼ばれるホルモンは、幼少期に最も多く脳から分泌され、夜に強い光を浴びると分泌が遅れると言われています。スマホ等のデジタルメディアは就寝1時間前には使用を避け、寝室には置かない等の工夫が必要です。

財団法人日本小児保健協会が実施した調査によると、「夜10時以降に就寝する子ども」の割合は、1歳6ヶ月・2歳・3歳で半数を超えており、子どもの生活時間の夜型化の実態が明らかになっているそうです。さらに、小・中・高校と学年が進むにつれて就床時刻が遅くなること、睡眠時間が少なくなり「睡眠不足を感じている児童生徒」の割合が増加していること等も示されています。睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感等をもたらします。特に子どもの場合、眠気をうまく意識することができず、イライラ・多動・衝動行為等としてみられることもあるそうです。

また、スタンフォード大学の睡眠時間と運動に関する研究では、「運動と睡眠の関係」について、プロバスケットボール選手が、練習内容や練習量を変えず、睡眠時間を2時間延ばしたらシュートの成功率が上がったという結果が報告されています。大谷翔平選手も睡眠時間をとても大切にしているということは有名なお話です。

8月30日からは生活を見直す「さわやか週間」の取組も実施します。ぜひこの機会に、「睡眠」について各ご家庭でも見直していただきますようお願いいたします。

さあ、2学期です。運動会、マラソン大会、社会見学、合同音楽会等の様々な行事を通して子どもたちがどんな姿を見せてくれるかとても楽しみです。今学期も教職員一同で子どもたちの成長を支えていきたいと思っております。

保護者・地域の皆様のご支援ご協力を、2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

校長 寺町 麗子 教職員一同

### 🌿 みどりのカーテン 🌿

4年生の子どもたちが、水やり当番を決めて大切に育てていたゴーヤが、2階までぐんぐん伸びて、立派な「みどりのカーテン」になりました。

地域の方もゴーヤの成長を見守ってくださり、休みの日にも、水やりや肥料をまいてくださっていました。いつもありがとうございます。

