



「未来を担う子供たちの睡眠！」

八幡小学校長 松永芳久

「寝る子は育つ」。昔からよく聞くことわざですね。これは、「日頃からよく眠る子供は、健康な証拠であり、すくすくと丈夫に育つ」という意味です。このことは、成長ホルモンの分泌と深い眠りのノンレム睡眠との関係からも科学的に実証されています。

ところが、日本人の平均睡眠時間は、世界の中で韓国と1・2位を争うような短さだそうです。また、小学生の6割、中学生の6.5割、高校生の7割ほどが「睡眠不足」を感じているそうです。

その要因として、塾、習い事、ゲーム、テレビ、インターネット、スマホなど、生活習慣の多様化、夜更かしなどが考えられます。中には「親につられて」ということもあるそうです。この状態が続くと、「体の不調」・「イライラする」・「朝食を食べなくなる」といった体や心に悪い影響が現れてくるそうです。

睡眠には、①脳を創る、②脳を育てる、③脳を守る、④脳を修復するという役割があるそうです。体を休めて疲れを回復させたり、学習したことを覚えるために様々な情報を整理したり、成長ホルモンを分泌して成長を促したり、夢をみることでストレス発散させたりするようです。しっかり眠れていないと、こうした機能が十分に働きません。また、学習の効果も上がらず、友達と良好な人間関係をつくるのも難しくなるかもしれません。

夜寝るのは当たり前前の行為と思われていましたが、現代では睡眠の質も問われています。

ゲームやスマホを触っている子供たち、ユーチューブの映像などを見ている子供たちが本校でも年々増加しています。そして低年齢化しつつあります。子供たちに、早寝・早起き、朝ご飯の規則正しい生活習慣を身に付けさせるためには、保護者や地域の皆さんの御支援がなくてはできません。「生活習慣の確立は、

未来を担う子供たちへの一生のプレゼント」この言葉を大事に、今一度、早寝・早起き、朝ご飯の取組を充実させていきましょう。学校では、メディア・コントロールの指導も続けていきたいと思ひます。

「よい睡眠をとるために」

- 1 毎朝、朝日をしっかりと浴びる。
- 2 1日3度の食事をきちんととる。特に、朝食は大切。
- 3 昼間は、たっぷり運動する。
- 4 親の生活リズムで子供の成長を妨げない。
- 5 早起きして悪循環(夜更かし→朝寝坊→眠れない)を断ち切る。
- 6 休日でも普段の生活リズムを崩さない。(起床時刻を変えない。)
- 7 規則的な排便が大切。

★学習発表会（地区文化祭）★

10/29(日)に、八幡小学習発表会・八幡地区文化祭が行われました。子供たちの発表は、日頃の学習の成果がよく分かる内容であり、また、事前準備や練習にしっかり取り組んできたことも分かる発表でした。元気いっぱいな八幡小の子供たちの姿を見ていただき、地域の皆様にも大変喜んでいただきました。また、地域の発表も見ごたえがあるものばかりで、会場の皆様へたくさんの元気をくださったと思います。



★薩摩川内はんやまつり★

11/5(日)に、薩摩川内はんやまつりが開催されました。八幡小PTAでは、毎回踊り連に参加しており、今年も多くの子供たちや保護者の方々、教職員が参加しました。当日の天気は快晴で、11月とは思えない暑さでしたが、子供・保護者・教職員が一緒になって、気持ちよく踊ることができました。



★仲よし音楽会★

11/8(水)に仲よし音楽会がありました。八幡小は1～3年生の子供たちが「ぼよよん行進曲」に合わせて、歌と踊りを披露しました。元気あふれるかわいらしい発表で、参観した方々からたくさんの拍手をいただき、好評でした。この日のために、子供たちは2学期に入ってから練習を重ねてきました。うまくいかないこともありましたが、練習の成果を発揮し、楽しく表現できたところがとてもよかったです。



受賞おめでとう！

★薩摩川内市理科作品審査会

入選 ○○ ○○ (3年) ○○ ○○ (3年)
○○ ○○ (4年) ○○ ○○ (6年)
○○ ○○ (6年)

★まごころ児童絵画展

わくわく賞 ○○ ○○ (1年) ○○ ○○ (2年)
インパクト賞 ○○ ○○ (3年)
のびのび賞 ○○ ○○ (4年)
○○ ○○ (5年)
スマイル賞 ○○○○○ (6年)

《11・12月の行事予定》

- 11/23(木)【祝】勤労感謝の日
28(火)市小学校陸上記録会(5・6年)
- 12/ 1(金)いじめのない学校づくりの日
6(水)人権教室(2校時)
7(木)平成中校区あいさつデー
持久走大会合同練習(3校時)
ともだちくらぶのお話会(5校時)
- 8(金)にこにこデー
9(土)校内持久走大会(2～3校時)
10(日)PTA門松作り
12(火)へいへい交流会
13(水)漢字・計算定着週間(～16日)
平成地区学校運営協議会(本校)
B校時(～21日)
- 14(木)移動図書館
22(金)終業式
23(土)～1/8(月)冬季休業