



和だより

弟子屈町立和琴小学校

11月30日 発行者 校長 大 山 道 弘

～学校と家庭と地域で子育てする和琴小～

■学校教育目標

よく考え正しく判断できる子 (知)

強い心と体でやり抜く子 (体)

優しい心で助け合う子 (徳)



睡眠

校長 大 山 道 弘

秋の日はつるべ落としと言われるのですが、日の入りが16時より前になり、あっという間に真っ暗になってしまいます。日の出も6時30分頃となり、子どもたちは暗い中、起床していることと思います。

朝の寒さもあり、すっきりと起床するのが難しい季節となってきました。しかし、規則正しい睡眠はホルモンや体温、自律神経の機能など、全身の健康に関わってきます。早寝早起きを崩さないようにしていきたいです。

アメリカのNational Sleep Foundationが2015年に発表した「必要と考えられる人間の年齢別睡眠時間」によると、6～13歳では9～11時間の睡眠時間が必要と報告されています。

ご存知のことと思いますが、睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、寝ている間に交互に繰り返されています。眠って最初に現れるのは深い眠りのノンレム睡眠で、後半になるにつれてレム睡眠が増えてきます。ノンレム睡眠時には成長ホルモンがたくさん分泌されます。レム睡眠時は、記憶の整理や定着が行われます。レム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかり取った後に出現します。そのため、夜更かしなどにより睡眠時間が短くなると、レム睡眠が少なくなり、せっかく学習・経験した事が定着しにくくなる恐れがあります。睡眠は、体を整え、成長させ、健康に保つだけでなく、新しく学んだ知識や運動の技能などを定着させる重要な役割を担っています。

週末に、日頃の疲れから遅くまで寝てしまうことも良くないことです。文部科学省の調査で「学校のある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれること」と「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠って仕方がないことがあること」との関係調べたところ「ずれのある子」は「ない子」に比べて、「午前中にもかかわらず眠くて仕方がないことがある」という回答の割合が高いことがわかりました。これは、休日の起床時刻が平日の睡眠不足に影響を及ぼしているということです。休日にたくさん睡眠を取ったとしても「寝だめ」することはできません。それどころか、平日の規則正しい生活リズムを崩すことにつながります。どうしても長めの睡眠を取る場合は、「早く寝て普段と同じ時刻に起きる」ことが大切です。

また、テレビゲームやスマートフォンは、目と近い距離で強い光を浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまうので、夜遅くに見ることはお勧めできません。体内時計のリズムが後ろにずれ、寝付きが悪くなる原因になります。学校でも折りにふれ指導してまいります。ご家庭におかれましても、お子さんのすこやかな成長に向け、今後とも規則正しい睡眠の確保を引き続きよろしく願います。

<12月の行事> 下校時刻は、前半が5時間・後半が6時間

日	曜	行 事	下校時刻	給食	
1	金	児童委員会 ALT 安全点検日 清掃週間 (~19日)	14:00 15:20	○	
2	土	週休日		×	
3	日	週休日		×	
4	月	管理栄養士授業 (6年)	14:00 14:55	○	
5	火	学力検査 (全学年) ALT	14:00 14:55	○	
6	水	学力検査 (3~6年) 全校集会	14:00	○	
7	木	参観日 学級懇談 思春期保健講座 (6年)	14:00	○	
8	金	ALT	14:00	○	
9	土	週休日		×	
10	日	週休日		×	
11	月		14:00 14:55	○	
12	火	ALT 英検 ESG (6年) 管理栄養士授業 (6年)	14:00 14:55	○	
13	水	アイヌ文化体験教室	14:00	○	
14	木	図書館バス	14:00 14:55	○	
15	金	ALT	14:00 14:55	○	
16	土	週休日		×	
17	日	週休日		×	
18	月	学校評価アンケートべ切	14:00 14:55	○	
19	火		14:00 14:55	○	
20	水	読み聞かせ	14:00	○	
21	木	大掃除	14:00 14:55	○	
22	金	2学期終業式 4時間授業	12:15	×	
23	土	週休日 冬季休業日 (~1/14)			
24	日	週休日			
25	月				
26	火				
27	水	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 学校閉庁日 12/29(金)~1/4(木) 【緊急連絡先】 弟子屈町教育委員会 015-482-2945 </div>			
28	木				
29	金				
30	土				
31	日				

11月の和っ子

■いじめアンケート実施しました

■みんなで工夫して楽しい学習発表会に ～和琴小学校 令和5年度学習発表会～

10月28日(土)に学習発表会を行いました。今年も昨年と同様に、広く地域に参観を呼びかけるとともに、来賓に教育委員会、自治会三役、学校運営協議会委員をお招きして実施しました。

発表のスタートは、1・2年生の「はじめのことば」です。5人の元気いっぱいの挨拶が体育館に響き渡りました。

1・2年生の発表は「わくドキミュージックシアター」です。ダンスの振り付けは、すべて子どもたちが考え、話し合っ



て決めました。音楽の時間に学習した器楽も取り入れて、とても楽しい演目になりました。

3・4年生の発表は「子ども科学電話相談～和琴編～」です。身近な疑問について調べたことを、専門家の先生になったつもりで、お客さんに説明しました。また、合間には音楽で学習したことも披露しました。



6年生は「注文の多い料理店」です。2学期の初めに台本をもらい、何度も繰り返し読むことで、長い台詞を覚えました。劇中歌の歌い方や振り付けは、子どもたちが自分たちで考え、話し合っ



て決めました。

全校合唱では、「あの青い空のように」「もみじ」「音楽のおくりもの」を披露しました。曲想の全く違う3曲ですが、低学年の元気な歌声と中高学年のきれいな歌声が重なり、本当にすばらしい合唱になりました。



今年の学習発表会は、子どもたち一人一人がそれぞれの学年でいろいろなことにチャレンジし、練習を重ね、学校全体でつくりあげました。スローガンにもある通り、どの学年の発表にも工夫が見られ、楽しい学習発表会になりました。

●いじめとは？

一定の人間関係にある児童生徒が行う心理的又は物理的な影響を与える行為であって、対象となった児童生徒が心身の苦痛を感じているもの(いじめ防止対策推進法より)

学校は集団生活の中で様々な事を学ぶ場です。多様な育ち方をしてきた子どもたちが集まり生活をする時、衝突やトラブルが原因で心身の苦痛を受ける事はいつでも起こり得ます。苦痛に寄り添って対応していく事はもちろんですが、それを回避、又は解決にもっていく態度や考え方を身に付けることも集団生活の中で学ぶべき事と考えています。

さて、10月に実施したいじめアンケートにおいて、本校では「いじめ行為」として認知できる事例はありませんでした。だからといって軽視せず、指導や見守り続け、子どもたちがより良い人との関わり方を学ばせたいと考えています。

いじめには、加害意識がない場合や、被害にあっても否定したりする場合があります。「いじめアンケート」のみならず、今後も他のアンケートや面談、見取りなどを通して事実把握に努め、被害者の苦痛に寄り添った対応ができるよう心がけていきます。

他者の心や行動はなかなか自分の思い通りには変えられません。変えられるのは関わり方です。願わくば、子どもたちがあたたかい思いやりと想像力をもって周囲の友達と関わり、皆が笑顔になれる学校を作り上げてほしいです。そして、職員はそれを守れるよう、時にはやさしく、時には毅然と、子どもたちと向き合っていきたいと思ひます。

令和6年度の子定について

今年の記録的な猛暑を受け、次年度以降、夏季休業延長の措置をとることにしました(町内一斉)。

これにより、次年度の長期休業に関わる日程は以下の通りとなりますので、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

- 令和6年度始業式・入学式・・・4/9(火)
 - 1学期終業式・・・7/23(火)
 - 2学期始業式・・・8/23(金)
 - 2学期終業式・・・12/25(水)
 - 3学期始業式・・・1/15(水)
- (夏季休業30日間、冬季休業20日間)