



西宮市立高木小学校

TAKAGI
elementary school

光の子 なかよく
知恵ある子 かしく
若木の子 たくましく

令和6年(2024年)

5月31日(金)

No. 4



高木小新HP

「眠育」という言葉を聞きました。

6月になり、梅雨入りの知らせが気になる季節です。高木小学校の子どもたちは運動場で遊ぶことが大好きなので、子どもたちが学校にいる間は、雨が降らないように願ってしまいます。先日のお昼休みに、子どもたちが遊んでいると、段々と雨脚が強くなってきました。自分で考えて室内に入れるといいと思い、少し様子を見ましたが、一向に室内に入る様子がなく、やむを得ず放送で室内に入ることを呼びかけました。ところが翌日から、何人かの子どもが、「校長先生、今日は運動場で遊んでもいいですか？」と聞いてきました。「晴れているから元気に遊んでね。」と答えましたが、自分で判断できる子を育てることの難しさを感じた出来事でした。

人はみんな自分の判断の基準となる物差しを持っています。その物差しは、元々あるのではなく、たくさん人の体験から身につけるものだと思います。「怒られるからしない」「注意されるからする」ではなく、「雨に濡れると着替えがないな。」や「廊下を走るとぶつかるかもしれないな。」というように先を見通して判断できる子になってほしいです。グローバルな社会になり、価値観は多様化しています。それぞれの判断を尊重し、人を大切に、自分を大切にできる子を育てていきたいです。

昔から「寝る子は育つ」とよく言われます。日中しっかり遊び、しっかり勉強するためにも十分な睡眠が必要なのは当然のことです。私自身も十分な睡眠を取った翌日は、元気に過ごしていることを実感します。しかし、どれだけ寝れば良いかには個人差があります。一体どのくらい睡眠時間は必要なのでしょう。

「眠育」という言葉を聞きました。睡眠指針2014が10年ぶりに見直され、睡眠指針2023が発表されたそうです。国の調査により、睡眠不足の割合が年々増加しており、健康づくりのために、より良い睡眠習慣を身につけることが目的です。特徴としては、子ども、成人、高齢者それぞれで目標が設定されています。睡眠時間の目安は、個人差はありますが、小学生は9～12時間、成人は6時間以上と示されています。日中に眠気を感じたら睡眠不足であり、睡眠不足は、疲労や判断力、注意力の低下にもつながり、学習にも影響があると言われています。昔は寝食を忘れるほど働くことや勉強することが美德とされていた時代もありましたが、現在は、睡眠時間を確保するために、努力や工夫をする時代です。朝の活動を習慣づけたり、夜のテレビやインターネット、ゲームを控えたり、自分にあった習慣づくりをしていきたいですね。

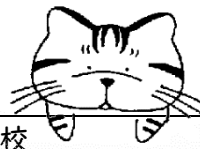
5月の全校朝会では、子どもたちにも「寝ること」について、こんな話をしました。

- ・人間の体は1日を25時間と感じているという説があります。24時間に体を合わせるために、「朝日を浴びる。」「お話をする。」「よくかんで朝ご飯を食べる。」のが効果的です。
- ・野球の大谷翔平選手は、毎日10時間寝ているそうです。自分の力を発揮するためには、十分な睡眠時間が必要です。

季節は夏に向かい、益々暑くなっていきます。熱中症も心配な季節になります。十分な睡眠は熱中症予防にもなります。最近では、教室だけでなく、運動場や体育館、プールにも水筒を持っていき、先生たちも随時水分補給を呼びかけています。暑い日には水分が足りなくなる日もあるようです。水筒の水分も多い目に持たせていただきますようお願いいたします。

校長 畑中 章文

6月の行事予定と下校時刻



日	曜	行事	下校
1	土	オープンスクール 通常校時 3校時まで	1～6年 11:45
2	日		
3	月	振替休業日	
4	火		1・2年 14:40 3～6年 15:30
5	水	3年西宮めぐり クラブ①	1～2年 14:40 3～6年 15:45 *定時退勤日
6	木	5年プール清掃 歯科健診 眼科健診:1・3・4年	1・3年 14:40 2・4～6年 15:30
7	金	プール清掃予備日	1・2年 14:40 3～6年 15:30
8	土		
9	日		
10	月		1～6年 14:40
11	火		1・2年 14:40 3～6年 15:30
12	水	水泳開始	1～6年 14:40 *定時退勤日
13	木	4年校外学習 1年鍵盤ハーモニカ教室	1・3年 14:40 2・4～6年 15:30
14	金		1・2年 14:40 3～6年 15:30
15	土		
16	日	高木公園クリーン大作戦	
17	月	自然学校保護者説明会	1～6年 14:40
18	火	キャットン 2校時	1・2年 14:40 3～6年 15:30
19	水		1～6年 14:40 *定時退勤日
20	木		1・3年 14:40 2・4～6年 15:30
21	金		1～2年 14:40 3～6年 15:30
22	土	高木あそぼう会	
23	日		
24	月		1～6年 14:40
25	火	事務日:通常 5校時	1～6年 14:40
26	水	個人懇談会:特別 5校時	1～6年 14:05
27	木	個人懇談会:特別 5校時	1～6年 14:05
28	金	個人懇談会:特別 5校時	1～6年 14:05
29	土		
30	日		

7月行事予定 1月:個人懇談会 2火:個人懇談会
3水:4年合同音楽会 4木・5金:事務日(通常 5校時)
8月:5年代休(15日の振り替え) 15月～19金:5年自然学校
11木・12金:5年給食後下校(18木・19金)の振替
16火:4年給食試食会 17水:1年給食試食会・給食終了
18木:大掃除(特別 4校時) 19金:終業式(特別 3校時)

《熱中症対策について》

これから暑い日がどんどん増えていきます。水分補給が大切です。学校にはお茶を多めに持たせてください。また放課後や休日に公園など外で遊ぶ時にも、飲み物を持たせるよう、お願いいたします。

お世話になっています

◎学校協力員

酒上知子さん 新宅仁美さん
乗原さららさん 橋本淳子さん
小島かおりさん 米山紀子さん

◎学生ボランティア

坪井悠さん 高野美咲さん
(◎各学級で主に子供たちの学習サポートをしてくださっています。)

5月の子どもたちの様子から

《1・2年学校探検

5月24日》

1・2校時に、2年生が1年生を連れて学校探検をしました。学校内外のいろいろなところに行き、その場所の名称やどんな使い方をするのかを、2年生が1年生に伝えました。しっかり聞く1年生、一生懸命伝える2年生の様子が微笑ましかったです。

《お迎えについて》

諸事情でお迎えが必要になった場合は、保護者の方が教室までお越しいただきますよう、お願いいたします。安全面を考慮し、子どもだけで下校させることは、市内統一で行っておりません。ご理解とご協力をお願いいたします。

《オープンスクールについて》1日(土)

先日お便り配布の通り行う予定です。時間割もすでにお知らせしております。決められた時間での参観をお願いいたします。