



ひまわりっ子

校 訓 「つよく かしく おつまじく」

「睡眠」について考えよう！

校長 三善 宏也

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては穏やかな新年を迎えられたことと思います。

本年も和田小学校の教育活動へのご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

さて、何かと忙しい中であっても、気力・体力を保持していくためにも睡眠だけはしっかりととりたいものです。

以前、増田クリニックの増田先生（心療内科医）の講演会で、スマホやパソコンが日常生活の中に深く入り込んできたことで、私たちの睡眠に大きく影響しているという話を聞いたことがあります。睡眠は脳や体を休ませ、健康を維持するために必要不可欠だと考えられ、成長や寿命に多く関わることが分かっています。

ネット社会の到来で、子どもたちを含め、日本人の睡眠時間は減少傾向にあるそうです。忙しい毎日の中でも睡眠時間を削ってスマホを手放さない子どもたちの存在を知りながら、私たち大人は睡眠の重要性を軽視しているのかもしれませんが。中学校・高校では深刻な問題になっているケースもあるようです。小学生でも看過できる問題ではありません。

睡眠不足によるストレスは、精神疾患を発症するリスクを増やすとも言われています。特に子どもたちにとっての睡眠の効果については、その重要性を再認識したいものです。ストレスを感じる状態は脳が疲れている状態です。睡眠をとることで疲れた脳を休ませることができるので、睡眠はとても効果的なストレス解消法です。小学生のうちから、子どもたちに効果的な睡眠をとらせる実効性のある取組を考える必要があると感じています。家庭と学校とが協力しながら、子どもたちの日常を深く見つめ改善策を見出すことが必要だと考えます。

ご家族でも「睡眠」について、話し合ってみてください。よろしくお願いいたします。



【児童保健委員会の発表】

【児童保健委員会の子どもたちが提案した各学年の睡眠時間】

- 小学1・2年生は、20時30分までに寝て、6時30分までに起きる。
- 小学3・4年生は、21時までに寝て、6時30分までに起きる。
- 小学5・6年生は、21時30分までに寝て、6時30分までに起きる。

お餅つき

12月23日（火）に、2学期に収穫したもち米で「お餅つき」を行いました。先生方のご協力もあり、活動は非常にスムーズに進みました。

子どもたちは楽しそうに餅を丸め、きな粉やあんこなど、思い思いの味付けでおいしく味わいました。自分たちで田植えや稲刈りをした収穫の味は格別だったようです。さらにお土産として、お餅ともち米を家庭に持ち帰ることもできました。

後日、田んぼを管理してくださった永吉地域の関係者の方々へ感謝の手紙を送りました。食の大切さと地域の方々への感謝を学ぶ貴重な体験となりました。



かるた取り大会

1月16日（金）に、校内日新公いろは歌かるた取り大会を行いました。



＜校内かるた取り大会 1位＞

低学年・・・高見 碧歩さん
 中学年①・・・堀ノ口 耀二郎さん
 中学年②・・・須藤 心春さん
 高学年・・・堀ノ口 ももさん



17日（土）の土曜日には、吹上地域のかかるた取り大会が実施されました。本校からも7名の子どもたちが参加しました。応援ありがとうございました。

【中学年の部 1位 須藤 心春さん】
 【高学年の部 努力賞 高見 采花さん】

朝の交通指導

12月10日から1月10日まで年末年始の交通事故防止運動に合わせて、朝の交通指導をしていただきました。

本年度も、松下光一さんをはじめ各地域の自治会長さんには、期間中のみならず日頃から児童の登校を見守っていただき感謝しております。また、保護者の皆様におかれましても、毎月1日の「あいさつの日」へのご協力、ありがとうございます。

地域の皆様の支えに深く感謝するとともに、今後とも子どもたちの安全のため、変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。



＜2月の主な行事＞

- 4日（水）新1年生体験入学
 入学説明会、教育相談
 スクールカウンセラー来校
- 5日（木）国際交流の時間（3・4年生）
- 14日（土）土曜授業 子ども会議
- 21日（土）史跡めぐり歩こう会（細）
 県下一周駅伝
 （2日目・笠岡通過）
- 22日（日）和田地区グランドゴルフ大会
- 26日（木）卒業式練習（高学年）
- 27日（金）授業参観（校内なわとび大会）
 学級PTA
 家庭教育学級閉級式

3日～13日は家庭学習強調週間にあります。「家庭学習の手引き」を参考にして計画的に家庭学習を進めてほしいと思います。

校内なわとび大会

期日：2月27日（金）
 時刻：13時30分～14時15分

2月27日（金）に校内なわとび大会を予定しています。ご声援をよろしくお願い申し上げます。