



たっし

～校訓～

かしこく
ゆたかに
たくましく

日置市立湯田小学校
学校便り

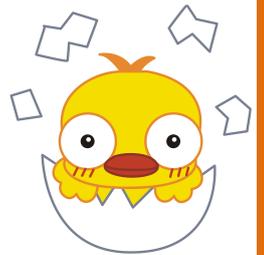


令和7年11月28日発行

眠りと健康

校長 長崎 克則

これまであまり深く考えずに【あたりまえ】と思っていたことが、科学の発展によって、【間違いだった】という例は、いろいろな分野で見られます。



【眠りと健康】についても、科学的な研究から密接な関係があることが明らかになってきました。例えば、ほんの少し前までテスト勉強というと、睡眠時間を削って、徹夜や夜更かしで乗り切るというイメージがありました。「一夜漬け」という言葉の通り、一晩でなんとかその場を乗り切ろうとしたこともありました。しかし科学的に見ると、まさにこの学習法は【無意味な根性論】に過ぎず、思ったより効果がないことがわかってきました。

最近の研究では、睡眠不足は記憶力や認識力、それから意欲などの低下を引き起こすことが科学的に証明されています。それは、今まではっきりととらえることのできなかった脳の各部位の働きについて、医療機器の発達や数多くの研究を通じた科学の成果だとも言えます。

以下:学童期の子どもの睡眠習慣の問題 e-ヘルスネット 厚生労働省より一部抜粋・修正)

日本の小・中・高校生は世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。いくら夜更かしをしても登校時間は同じですから、睡眠時間は短くなり、朝に起こされてもボーっとしたまま朝食も摂らずに登校し、日中には強い眠気をこらえたまま授業を受けている子供が数多くいます。眠気のためにもうろうとして授業に集中できず、学習に支障が出る、注意力散漫・多動などの症状が見られることもあります。

夜更かしの子供は寝不足を週末に解消します。平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている子供は睡眠不足があると考えてよいでしょう。週末に遅くまで寝ていると、その日の夜に眠れなくなり、月曜日の朝を辛い思いをして迎えることになります。

夜更かしは睡眠不足を招きます。睡眠不足の子供が成長とともに激増していることが分かります。スマホ・ゲーム・勉強など原因はさまざまですが「なんとなく夜更かししてしまう」子供が最も多いことが分かっています。このような子供たちには適切な改善が必要でしょう。

その中で、学校には「具体的に年齢と睡眠時間の目安はどのくらい?」という御質問もよくいただくので、調べてみました。

ある研究では次のような睡眠時間が理想だとされています。

- ① 未就学期(3～6才)は10～11時間
- ② 小学生期(6～12才)は8～10時間

※ 理想とされる睡眠時間は年齢や発達とともに変化し、個人差もあります。



このことから、低学年時は10時間、高学年時は8時間の睡眠時間の確保を目安にするという考え方ができるでしょう。(時間だけでなく睡眠の質や個人差・体調等も配慮することも大切です。)

子供の健康な成長のためには、年齢に合わせた十分な睡眠時間と、質の高い睡眠を確保したいところです。そのため、「おうちの人に怒られるから早く寝る。」というマイナスの動機ではなく、「自分が自分らしく、元気に活動するために、〇〇時には布団に入ろう。」「朝〇時に起きると自分のペースで1日が気持ちよくスタートできる。」など、子供と共に私たちも生活リズムを見直すことが大切だといえますね。

ご参観ありがとうございました

11月に行われた地域が育む「かごしまの教育」県民週間には、多くの保護者・地域の皆様に子供たちの学びの様子を参観していただきました。



バイオリン四重奏に感動!

いつも以上に張り切って学習する子供たちの姿がありました。

受賞おめでとう

※敬称略

- 第68回県児童生徒作文コンクール
入選 3年 5年
- 令和7年度JA共済作品コンクール〔書道の部〕
銀賞 1年 1年
銅賞 2年
- 令和7年度福祉作文コンクール
入選 1年
- 令和7年度日置市防火ポスターコンクール
金賞 3年
佳作 5年
- 令和7年度日置市読書感想文コンクール
特選 1年 3年
4年 5年
6年

特に、土曜参観日には最も多くの皆様に御来校いただきました。「わくわくショップ」では、わくわく学級在籍の子供たちが制作した作品を販売し、ほぼ完売の大盛況でした。また、「湯田校区子供を育てる会」より御後援いただきました芸術鑑賞会では、バイオリンの音色に魅了されました。子供たちにとって、貴重な機会となりました。皆様の御協力と御支援、ありがとうございました。



大盛況のわくわくショップ

日置市音楽発表会



11月7日(金)に伊集院文化会館で行われた音楽発表会に4年生が本校の代表として出場しました。「もののけ姫」のテーマ曲のリコーダー奏と「10才のありがとう」の斉唱を披露し、ホールいっぱいにきれいな音色を響かせました。

4年生のまとまりのよさを感じさせる演奏ができました。



美しい歌声が響き渡りました

12月の主な行事予定

- 1日(月) 校内人権旬間～14日
- 2日(火) 人権教室(4年)⑤
- 7日(日) 湯田旗ソフトボール大会
- 13日(土) 土曜授業
人権教室(1年)②
冬のふれあい達志塾 14:00～
- 16日(火) スクールカウンセラー来校(午後)
- 24日(水) 終業式 大掃除
- 26日(金) 仕事納め



本に親しもう～校内読書月間

11月は、校内読書月間でした。担任の先生以外の読み聞かせや読書郵便、スタンプカード等の取組等を実施しました。これらの取組を通して、様々な本に親しみ、新しい発見や感動に出会うきっかけとしてほしいと思います。



校長先生も読み聞かせ

校内持久走大会→中止に

11月28日(金)に予定されていた校内持久走大会は、インフルエンザの拡大防止のため中止になりました。PTA体育部の皆様をはじめ、実施に御協力いただいていた方、沿道で応援予定であった保護者の皆様には急な予定変更で御迷惑をおかけしますが、御理解の上、御協力をよろしくお願いいたします。

なお、これまで持久走の練習に取り組んできた成果につきましては、授業の中でタイム計測を行います。走っている子供たちの姿を見かけましたら、温かいご声援をお願いいたします。



12月の目標

生活：2学期のまとめをしよう

保健：学校をきれいにしよう

安全：安全な冬の生活をしよう

図書：2学期の読書生活を振り返ろう

御家庭でも関連した声掛けなどをよろしくお願いいたします。

