



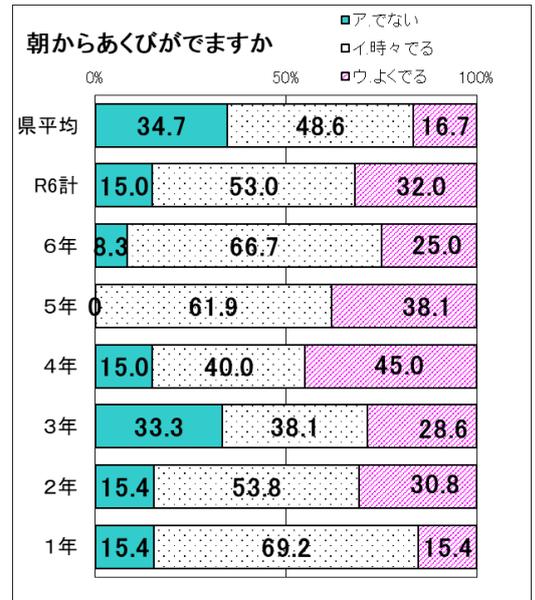
南部っ子の睡眠とメディア

養護教諭 宮崎 真由美

先日、学校保健委員会を開きました。今年は、学校医の中田先生、川口先生、学校薬剤師の松原先生、育成会からは会長、副会長の4名の方に参加していただきました。

2学期の「とやまゲンキッズ作戦」(県的生活習慣調査)では、「朝からあくびがでますか」の質問で、本校は、「よくでる」「時々でる」と答えた児童の割合が全校で85%と、高くなりました。日中にあくびが出るということは、睡眠不足が授業中の学習姿勢や態度に影響を及ぼさないか懸念されます。また、「テレビ、ゲーム、インターネットの時間」の質問では、「1日3時間以上」と答えた児童の割合が全校で25%と、これも県平均19%と比べて高くなっていました。

文部科学省が推奨する小学生の睡眠時間は9～12時間です。睡眠には、日中活動し続けてへとへとになった脳や体を休ませ疲労を回復する効果があります。また、睡眠中は、傷ついた細胞を修復したり、病原体を退治する免疫物質をつくったりするなど、体のメンテナンスも行われています。さらに、日中に見たことや学習したことを脳で整理して定着させる効果もあります。文部科学省の調査では、「就寝時刻が遅い子供」ほど、「自分のことが好き」と回答する割合が低く、「なんでもないのでイライラすることがある」と回答する割合が高いことが分かっています。



(参照：睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査 文部科学省)



【学校保健委員会の様子】

学校医の先生は、「アウトメディアはよい取組で、テレビやゲーム等の時間は短いに越したことはない。」とおっしゃっていました。育成会役員の方からは、「家庭で、メディアの使い方や、メディア以外では、どのように過ごすのかを話し合う機会があるとよい。」という発言もありました。メディアを切り離して過ごすことが困難な時代になってきています。ご家庭でもメディアの上手な活用に向けたルールを、お子さんと一緒に考えながら決めて、睡眠時間を確保していくことが大切だと感じました。

【福光地域学校統合検討案地域説明会のご案内】

主に福光南部小学校区にお住いの皆様を対象にした南砺市教育委員会による福光地域学校統合検討案地域説明会を以下のとおり開催いたします。どうぞご参加ください。

日時：1月25日(土) 14:00から 場所：福光南部小学校 3階音楽室 (内履き持参)

お車でご来校される方は、お手数ですが駐車を以下のようにお願いします。

保育園駐車場… 保護者(小・中学校・保育園)

小学校前庭… 上記保護者以外の方 (満車の場合は、保育園駐車場にお願いします。)

※12月末配付の市広報と一緒に説明会の案内が全戸配布されます。



「まちたんけん」の学習から

1・2年生は、生活科で、身近な地域の施設や人と自分たちの生活とのつながりに気付くことをねらいとして、「まちたんけん」を行いました。子供たちは、これまでよく知らなかった施設や地域の方々と出会うことを楽しみながら学習しました。子供たちは、出会った方々にもっと知りたいことを質問させていただいたり、お仕事を体験させていただいたりしました。そして自分たちの生活とのつながりや、地域の方々の思い、優しさを感じたようです。

この学習を通して子供たちは、地域の施設や人々に、親しみや愛着をもち、大切にしたいという思いをもちました。協力してくださった地域の皆様、ありがとうございました。



【収穫作業を体験する子供】

(1・2年生担任 西野 直美・吉川 聖人)

2学期の学校の様子から 各種機関の方々や地域の皆様のご協力のもと、様々な活動をしました。

		
秋のお祭りで年長児と交流 (1年生)	歯の健康教室 (2年生)	校外学習：消防署見学 (3年生)
		
校外学習：小又地区見学 (4年生)	南砺市ふるさと教育発表会 (5年生)	校外学習：石川県立歴史博物館(6年生)

1月の行事予定



3学期の主な行事

月	日	曜	予 定
1	8	水	始業式 書初め大会 給食開始
	9	木	身体視力測定
	10	金	身体視力測定
	16	木	委員会
	23	木	クラブ 誕生プレゼントデー
	24	金	スキー教室
	29	水	6年生卒業コサージュ作り
	30	木	和琴体験 (3,4年生) 委員会 (4年生見学)
	31	金	ミニ音楽集会 ブック持ち帰り

月	日	曜	予 定
2	15	土	学習参観
	17	月	振替休業日
3	17	月	卒業式
	24	月	修了式

1月の交通安全街頭指導

1月15日(水)

高倉 寛明さん(柄崎製材所前)
上野 幸生さん(殿信号交差点)

※指導時間

柄崎製材所前は7時35分から7時50分です。
殿信号交差点は7時30分から7時45分です。
よろしくお願いいたします。