

第6号

【発行日】
令和5年
9月29日

にれっ子 名寄市立中名寄小学校
学校だより



学校HP



【教育目標】 自他を尊重し、豊かな人生を拓く子どもの育成
【重点教育目標を具現化する合言葉】 「挑戦 今までの自分を超越よう」

やはり「寝る子は育つ」！

校長 松本敏朗

酷暑と言われた今夏は、夜になっても気温がなかなか下がらず寝不足に苦しんだ人が多かったのではないかと思います。気がつけば日暮れの時間もすっかり早くなり、天気予報では朝晩の気温が一桁の目を目にするようになりました。やっとぐっすり眠ることができる季節を迎えた、といったところでしょうか。

夏休みが終わった直後に本校では生活リズム調査を行いました。私が最も気にしていたのは、就寝時刻でした。期間中、ほとんどの児童の就寝時刻は21時から22時の間でした。ご存じの方も多いと思いますが、世界で1人あたりの平均睡眠時間が1番短い国は、日本と言われています。OECDによる2021年版の調査では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分でした(逆に、最も多いのは、南アフリカ共和国の9時間13分です)。この睡眠時間の短さによる日本の損失は金額に換算すると15兆円に上るそうです。厚生労働省の健康情報サイト「e-ヘルスネット」(※1)には、「日本人の平均睡眠時間が年々減少していること」、「子供たちの遅寝や睡眠不足が学習能力や情緒形成へ及ぼす悪影響の懸念」が記されています。

一方、古来より言われている「寝る子は育つ」が、昨今の研究により、医学的にも立証されつつあることもわかってきました。

「寝る子は育つ」には科学的根拠があり、夜遅くまで起きていたり、睡眠時間が短い場合は、成長ホルモンやメラトニンなどがうまく分泌されず、成長阻害につながることや、自律神経系や脳機能の発達にも影響があり、認知能力や学力が低下することが知られています。

(玉川大学教育学部教授 近藤 洋子氏 ※2)

参考までに、米国国立睡眠財団は年代別推奨睡眠時間を次のように示しています。(※3)

未就学児 (3~5歳) : 10~13時間	若年成人 (18~25歳) : 7~9時間
小学生 (6~13歳) : 9~11時間	成人 (26~64歳) : 7~9時間
青年 (14~17歳) : 8~10時間	高齢者 (65歳以上) : 7~8時間

先ほど触れた生活リズム調査と合わせて考えたとき、みなさんの睡眠時間はいかがでしょうか？本校でも時折、眠そうにしている児童や寝不足が体調不良の原因と考えられる児童がいます。季節が変わるこの時期、改めて睡眠の大切さに目を向け、健康面からも生活の充実を図りたいと存じます。

みなさまのご理解とご協力をお願いします。

参考資料 ※1 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-001.html>
※2 https://www.tamagawa.jp/correspondence/about/column/detail_10576.html
※3 <https://www.nishikawa1566.com/column/sleep/20211030105726/>

へき地校体験実習

8月28日（月）からの1週間、へき地校体験実習として、2人の大学生が子どもたちとともに学びました。2人は、終始児童とのコミュニケーションをとり、楽しく1週間を過ごすことができました。また、初めての「授業」を行ったことは、貴重な体験となったようです。未来の先生のためごとして、これからも活躍を期待したいです。



ダイハツ教室（南小高学年交流）

高学年の社会科の学習で、自動車工業について学んでいます。その理解を深めるため、毎年「ダイハツ工業」さんが、名寄市内の各校を訪問して下さり、体験学習の機会をいただいています。

今年は、8月30日（水）に、名寄南小体育館にて、5年生児童と一緒に、自動車の仕組みを学ぶことができました。近くに工場がない北海道では、大変貴重な学習といえます。珍しい体験セット（機械）に、子どもたちは目を輝かせていました。



マラソン記録会



8月31日（木）の1・2校時にマラソン記録会を実施しました。前週の猛暑日の連続による疲れも見せず、子どもたちは最後まで元気よく完走しました。たくさんの保護者の方の声援のおかげかと思います。お忙しい中、応援に駆けつけていただき、ありがとうございました。

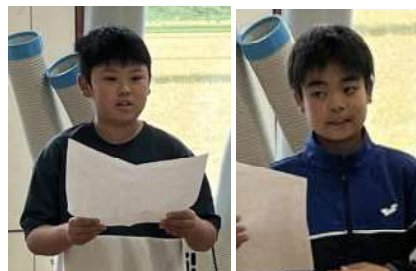
神社祭り

5日（火）の神社祭りは、雨天予報のため残念ながら太鼓演奏は中止となってしまいましたが、地域の方が用意してくださった出店を楽しむことができました。



後期児童会選挙

13日（水）に、後期の児童会選挙を行いました。後期の会長は久保龍生さん、副会長には、



引き続き中山昇近さんに決めました。2人の活躍を期待しています。

ファーム中小発表会

9日（土）に、ファーム中小発表会を行いました。4月下旬から約4ヶ月半の活動の集大成です。発表までの期間、毎日のお世話、定期的な観察・記録を行いながら、夏休み明けからは発表物作成に全力を注いできました。当日の発表では、どの児童も元気いっぱいの声量で発表することができました。さらに、発表児童に対する感想・質問を積極的に行う姿が大変立派でした。

ファーム中小の活動は、平間康寛さん、久保隆文さんに畑の準備や野菜の世話の仕方の指導をしていただいていること、主に夏休み中には、保護者の方も一緒に畑の世話をいただいていることで成り立っています。今年も子どもたちにとって有意義な活動となりました。大変ありがとうございました。



茶道教室（クラブ活動）



13日（水）に、茶道教室を行いました。日本の文化を学ぶ機会として行っています。子どもたちはおいしいお茶とお菓子をいただくのがうれしいようで、毎年楽しみにしている活動です。

菓子をいただくのがうれしいようで、毎年楽しみにしている活動です。

集合学習（低学年）

15日（金）に、智恵文小から4名の児童を迎え、低学年の集合学習を、中名寄小で行いました。1学期にはオンラインでの学習を行いましたが、今回は顔を合わせて多くの学習を一緒に行うことで、一層交流を深めることができました。



一日防災学校

出前講座



20日（水）に、一日防災学校、並びに北海道シェイクアウトを実施しました。今年度は「地震・津波」をテーマに出前講座と学級別学習で、防災意識を高めました。

低学年



中学年



高学年



SOSを出すには・・・

14日（木）に、「不安・悩みがあるときは、自分からSOSを発信していいんだよ」という学習を、各学級で行いました。保護者の皆様には、子どもたちが持ち帰った資料等に目を通していただきますようお願いいたします。



連絡

来月の行事等に関する連絡です

マチコミメール定期確認送信（再掲）

マチコミメールのアプリが正常に機能しているかご確認いただくため、先月の月末にメールを配信いたしました。今月以降も月末にメール配信いたします。本日18:00ごろ送信しますので、ご確認ください。

北部地区研究大会 （2時間授業・給食なし）

2日（月）は、土別市で行われる標記の研究大会に職員が参加するため、2時間授業（給食なし）となります。以下のバスでの下校となります。

【名寄方面】 10:39（市役所経由）
【朝日方面】 10:26

ご確認ください。

風の子教室③

12日（木）に、風の子教室③を開催します。今回の内容は、「木の実、きのこ探しと観察」「どんぐり笛づくり」です。保護者の方の当日の参加を歓迎いたしますので、お時間の許す方はどうぞいらしてください。場所は神社山です。なお、帰りのバスは、通常通りの15:00台となります。

学芸会・作品展

21日（土）に学芸会が行われます。今後、子どもたちは学芸会への取組一色となるでしょう。保護者の皆様には、お子さんの健康管理や衣装など準備においてご協力いただくこととなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

なお、今年度は、地域合同作品展を実施します。作品出品へのご協力をよろしくお願いいたします。作品展示期間、学芸会の時間等については別紙の案内をご覧ください。

前期通知表を配付

本日、子どもたちの通知表を配付しています。通知表は、お子さんの一層の成長を願い、学習や生活の様子を前期・後期の2回でお伝えするものです。是非ご家庭でご確認いただき、お子さんの優れた能力や努力を認め、今後の励ましとしていただきますようお願いいたします。

10月 行事予定

10月から、「特別日課」が始まります。下校は名寄方面は13:44のバス。朝日方面はお迎えとなります。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

日	曜	行事
1	日	
2	月	北部地区研究大会 水曜日課（2時間授業・給食なし）
3	火	朝会 ALT⑨ 二計測 視力検査1-4年
4	水	交通指導 児童会⑨ 視力検査5-6年
5	木	特別日課 環境検査
6	金	学芸会特別時間割開始
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	
11	水	フッ化
12	木	特別日課 風の子教室③
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	安全点検日 給食費引落日 学生ボランティア
17	火	ALT⑩ やまゆり号
18	水	クラブ⑦ フッ化 地域合同作品展展示作業
19	木	特別日課 学芸会総練習 作品展示～21日
20	金	前日準備
21	土	学芸会
22	日	
23	月	振替休業日
24	火	
25	水	南小交流（太鼓）フッ化
26	木	特別日課
27	金	足跡とり
28	土	
29	日	
30	月	学生ボランティア Q-U実施②3・5年
31	火	ALT⑪

