



神戸市立真野小学校

長田区荻藻通3丁目4-32 TEL078-671-0190 FAX078-671-7311

ひびき

10月号
R6.9.30

H.P

https://www.kobe-c.ed.jp/man-es

～「睡眠が変われば行動が変わる」～

「メジャーリーガーの大谷翔平選手は、毎晩10時間眠る。」

「日本人の睡眠時間は、世界一短い？」

睡眠が大切であることは、誰もが知るところです。「寝る子は育つ」「早起きは三文の徳」「早寝、早起き、朝ご飯」「寝不足は美容の敵」など、いくつか思い浮かぶものがあるのではないのでしょうか。その大切な睡眠時間が世界一短い日本人のことや、あの凄いパフォーマンスの大谷選手の秘密は睡眠にあるなど、睡眠についての研究や役割、大切さについて改めて知る機会がありました。

先日、堺市教育委員会の「みんなく（睡眠教育の略称）」の取組について話を聞くことができました。「みんなく」とは、「だるい、頭が痛い、お腹が痛い、しんどい、なんとなく学校に行きたくない・・・」といった最近の子供たちの様子が、睡眠と大きく関係していることから、教育と医療が連携して睡眠教育を進めていく取組のことです。具体的には、睡眠の仕組みや眠りの持つ力など、睡眠についての正しい知識と習慣を子供たちが身に付けることを目的としています。

最近の睡眠に関する研究から、睡眠不足が心身へのさまざまな悪影響を及ぼすことが、分かっています。一例をあげると、「脳の成長を妨げる」「記憶力を低下させる」「肥満を引き起こす」「精神的な不安、イライラなどにつながる」「免疫機能が低下する」などです。その影響は大人、子供関係ないのですが、特に脳の成長期である子供に対する悪影響が最も懸念するところです。睡眠不足によるトラブルや問題行動も紹介されていました。

- ・日中の機嫌が悪く、午後からも直す。
 - ・ボーっとして無気力である。
 - ・授業中の居眠りがあり、帰宅後に眠ってしまう。
 - ・成績が低下する。
 - ・ケガをする。
 - ・理由のない攻撃性を示す。
 - ・視線が合わない。
 - ・集団で行動するのが苦手になる。

『子どもの夜ふかし脳への脅威』三池輝久著 集英社新書より

本校の子供たちの実態はどうでしょうか。4年生から6年生の子供たちへの質問紙調査では、睡眠に関する「同じ時刻に寝ていますか」の質問に4割近い子供たちがあまり「決まっていない・決まっていない」と答えていました。

堺市教育員会の「みんなく」の成果は、不登校生徒数の減少や、授業中の学習への集中度、自己肯定感などの数値の向上がデータに表れていました。



神戸市「みんなく」ロゴマーク “みんな”

神戸市でも「みんなく」の取組が始まっています。本校の健康委員会の子供たちが、「睡眠の大切さ」について、わくわく集会で伝えたいという声を聞いています。睡眠の大切さについて理解を深め、よりよい習慣を身に付けられるよう「みんなく」についての取組も着実に進めていきたいと考えています。

学 校 長

令和6年 10月行事予定		
日	曜	行 事
1	火	自然学校①(お弁当)
2	水	自然学校②
3	木	SC 自然学校③
4	金	5年生 3校時より登校
5	土	
6	日	
7	月	避難訓練予備日
8	火	2年神戸須磨シーワールド見学(お弁当)
9	水	委員会 1・2・3年生音楽鑑賞会「音楽の贈り物」4校時 6年卒業アルバム個人写真撮影・委員会写真撮影
10	木	4・5・6年生音楽鑑賞会「音楽の贈り物」4校時
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	
16	水	5年生自然学校 須磨海岸(給食あり)
17	木	SC 6年修学旅行①
18	金	6年修学旅行②
19	土	
20	日	西神戸朝鮮初級学校 愛校祭 3～6年生出演 三ツ星ベルト秋祭り
21	月	朝会
22	火	
23	水	クラブ 5年生自然学校 須磨海岸(予備日) 6年生 卒業アルバム写真撮影
24	木	SC わくわく掃除
25	金	
26	土	マノウィン 13:00～
27	日	
28	月	朝会 児童音楽会準備 4・5・6年生
29	火	児童音楽会前日準備
30	水	児童音楽会
31	木	SC
備考	10月より児童帰宅時刻 17:00になります。 11月 2日(土)音楽会 5日(火)代休 11日(月)～15日(金)トライやるウィーク 13日(水)職員会議 20日(水)就学前健診 14:30～15:30 ※ SCはスクールカウンセラーが来る日です。	

1人ひとりの大切さ～音楽会に向けて～



秋の空気が心地よい季節となり、子供たちの練習にも熱がこもってきました。音楽ホールの準備も完了して、聞こえる歌声や楽器の音が、学校全体を包み込んでいます。

子供たちの音楽会に向けてチャレンジする姿が頼もしく、私たち教員も子供たちの成長に負けないよう、日々心をこめて指導しています。

音楽は心をつなぐ力を持っています。1人ひとりが自分の役わりの大切さを感じ、友達と心を合わせて一つの作品を完成させる体験から、表現する楽しさや達成する喜びを感じてほしいと願っています。

1年生は、はじめてのステージにドキドキしながら元気いっぱいに練習を楽しんでおり、2～5年生も「わぁ、できたっ!」「あーむす! もう一回!」と一生懸命に取り組んでいます。最後の音楽会となる6年生は、1人で黙々と練習する段階から、「そろそろ自分たちで合わせてみたい!」と昼休みも自主的に練習に参加する姿がたくさんみられます。

そんな子供たちがやはり楽しみにしているのは、自分たちの演奏や歌声をおうちの方に聴いてもらい、大きな拍手をしてもらうことです。それぞれが心を込めて練習してきた演奏や歌を、ぜひ最後までお聴きいただき、温かい拍手で応援していただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



音楽専科

令和6年度 全国学力学習状況調査の結果について

4月に6年生を対象に全国学力学習状況調査、4・5年生を対象に神戸市学力学習状況調査が行われました。両調査の結果を受け、学校としての主な課題と改善策を検討しましたので、お知らせします。なお、児童一人一人の結果については、4・5年生は7月末、6年生は9月初旬に保護者の皆様にお渡ししています。

【国語】

・文章の読み取りがまだまだ弱く、何を問われているかを理解できていない児童が多い。
→音読でしっかり読むことを大切にしていきたい。国語も自由進度学習を行い、「自分で課題を見つける」練習を重ねていく。その中で良質な問い・課題を共有し、みんなで考えさせる時間をとっていきたい。

【算数】

・単純な計算や図形の問題は解けるが、文章で書かれた応用問題は解けない児童が多い。
→「算数の問題」として捉え、自分とは関係のない世界の話だと感じているためだと考える。算数の授業で学習した内容が感覚的に、「生活のどこに位置付くのか考えさせる」時間を設けていきたい。

【生活実態調査】

・寝る時刻が大変遅く、睡眠時間が短い児童が多い。
・朝食を摂っていない児童が多い。
・ゲームをする時間が長い。
・家庭学習をしていくことが難しい。

そのために懇談会や、学級通信を通して、保護者に睡眠や朝食の大切さを伝えていく。家庭科などの教科で、自分の1日の生活を見直し、健康で、充実した毎日を過ごすために、どのように1日を過ごすのがよいかを自分で考えさせる。また、算数の家庭学習習慣をつけるために、まずは学校で支援の先生に協力してもらいながら、基礎基本の力を身につけられるようにしていく。その上で自分で解ける内容の家庭学習の課題を出していく。



指定学校の変更について

指定学校の変更について神戸市では、住所地により決められた校区の小学校または中学校に通学していただいています。しかし、相当な理由がある場合は、指定学校の変更ができる場合があります。(例えば、「年末に隣の校区に転居するが、3月に卒業予定なので、今の学校で卒業したい。」など)。指定学校の変更を希望される場合は、学校へご相談ください。なお、指定学校に関する詳しい基準や手続きについては、神戸市ホームページに掲載しています。

【神戸市ホームページ】(右記、QRコード参照)

<https://www.city.kobe.lg.jp/a80876/kosodate/gakko/school/area/kouku/kuikigai.html>

