



千代が丘

7月号

令和6年6月28日

眠育(睡眠教育)ノススメ

～睡眠時間、足りていますか？～

心を燃やして力いっぱい取り組んだ運動会から、はや1か月が経ちました。たくさんの熱い声援をありがとうございました。また、テントの片づけ等、てきぱきと気持ちよくお手伝いいただき感謝しております。千代が丘の地域の力を感しました。今、子供たちは熱い舞台を運動場からプールに変えて、水の中で生き生きと活動しています。(悪戦苦闘している子もありますが…。皆、頑張っています。)

さて、夏休みをもうすぐ迎えるにあたり、今回はご家庭でぜひ取り組んでもらいたいお話をします。

「小さい頃から大切にしてきたのは睡眠。しっかりした睡眠があったからいつも前向きな行動を取ることができている。一緒に大きな夢を見てもらいたいと思い、日本中の子供たちに僕から無償提供したいと思った。」

これは、寝具メーカーと共同企画し、全国の子供たちへマットレスをプレゼントすると発表した米大リーグ、ドジャースの大谷翔平選手のコメントです。大谷選手は規則正しい生活を心がけ、毎日の睡眠はおおむね10時間で、いつ寝るかの準備を数日前から計画する徹底ぶりだそうです。

この話題に関連し、最近よく耳にする言葉に、「眠育」があります。眠育とは、睡眠教育の略称です。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身に付けるための教育のことをいいます。近年はスマホやパソコンが個人に行き渡り、次から次に魅力的な動画が現れて、現代人の睡眠時間を奪っています。このような社会情勢の急激な変化は、子供の生活にも影響を与えており、子供の睡眠時間は減少傾向にあります。その結果、睡眠不足となり、生活習慣の乱れにつながって、子供の心身に大きな影響を与えています。

また、令和6年2月に国が「睡眠指針」を10年ぶりに改訂しました。睡眠時間には個人差があるとしたうえで、睡眠における奨励事項として睡眠時間を示しています。小学生は9～12時間、中高生は8～10時間、成人は6時間以上とあります。お子様、そして保護者の皆様の睡眠時間はいかがでしょうか。

私は千代が丘小の子供たちの睡眠時間が心配になり、保健委員会の5・6年生に千代が丘小の子供たちの睡眠の実態や睡眠の大切さについて調べてほしいとお願いしています。(2学期末に校内で発表してもらう予定です。)

睡眠に取り組むのは、健全な学校生活を送ることにつながるだけでなく、将来にわたる健康維持にもつながりますので、家族にとっても社会にとっても有意義な取り組みだといえます。ただ、子供任せだと改善は難しいと思うので、眠育を理解いただき、ご家庭で取り組んでいただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願いいたします。

校長 山岸 洋一

お知らせとお願い 個別懇談会 7月10日(水) 11日(木) 12日(金) 14:00～17:00

今学期の子供たちの学校生活を振り返り、2学期以降のさらなる成長につなげるため、上記の通り個別懇談会をいたします。ご多用中とは存じますが、どうぞよろしくお願いいたします。(13:20下校)

1学期終業式・給食最終日 12:45下校

19日(金)は1学期の終業式、給食最終日となっております。給食当番の児童は、この日にエプロンを持ち帰りますので、洗濯をして8月30日(金)の夏季休業日に持たせてください。よろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーについて

※お子様の学校生活において気になることがある場合は、お気軽にご相談ください。

(相談室で話した内容は厳守されますのでご安心下さい)

※毎週金曜日、9時～17時頃まで、千代が丘小学校にきています。(708-8801)

・担任または教頭を通してご予約下さい。

・当日でも予約に空きがある場合には相談をお受けすることができます。

日付	行事(学校・学年・クラス)	その他(下校時刻) ※1年生の下校時刻は別途お知らせいたします。
7/1(月)	朝会	ふれあいまちづくり協議会
7/2(火)		
7/3(水)	委員会活動	
7/4(木)		
7/5(金)		スクールカウンセラー来校日
7/6(土)		
7/7(日)		
7/8(月)		
7/9(火)		
7/10(水)	個別懇談会① 13時20分下校	
7/11(木)	個別懇談会② 13時20分下校 3～6年 インターネット教室	
7/12(金)	個別懇談会③ 13時20分下校	スクールカウンセラー来校日
7/13(土)		
7/14(日)		
7/15(月)	海の日	
7/16(火)		
7/17(水)	3年 環境体験学習	
7/18(木)		
7/19(金)	1学期終業式・給食最終日 12時45分下校	
7/20(土)	夏休み(～9月1日)	
7/21(日)		
7/22(月)		
7/23(火)		
7/24(水)		
7/25(木)		
7/26(金)		
7/27(土)		
7/28(日)		
7/29(月)		
7/30(火)		
7/31(水)		

<8月の主な行事> 9日(金)～16日(金) 学校閉校日 30日(金) 夏季授業日(午前中授業)
<9月の主な行事> 2日(月) 2学期始業式・給食開始日 4日(水) 委員会活動 5日(木) 6年「神戸市立博物館見学」
12日(木) 4年「明石天文学館見学」 13日(金) 学校公開デー・第2回学校運営協議会 18日(水) クラブ活動
19日(木) 4年「ふれまち防災学習」 25日(水) なかよし班活動 26日(木) 2年「王子動物園見学」