



学校ホームページの2次元コードです。

小部小だより

令和6年9月5日
神戸市立小部小学校 臨時号

<http://www2.kobe-c.ed.jp/obu-es/>

歴史を受け継ぐ

始まる前は「とても長い」と感じた夏休みも終わってみれば短かったように感じます。今年も「暑さ」の記録を更新するようなどとても暑い夏でした。

夏季休業中の授業日を挟み、いよいよ2学期が始まります。例年、行事が多く気忙しい2学期ですが、今年度はそこに150周年の記念式典と学校公開デーが加わります。式典は子供たちに過度な負担とならないように計画を進めています。式典に先立ち、少し小部の地域の歴史を調べてみました。学校の150年という歴史にも重みを感じますが、小部の地域の歴史の古さにはさらに驚きました。古くは古墳時代から人々の営みの痕跡があることをはじめ、飛鳥時代、平安時代、鎌倉時代から江戸時代、そして現代まで脈々と人々が住み、時々世の流れの中に常によりつづけたことに思いをはせました。そして学校の150年。一口には表せない長い歴史を感じ、長くこの地の子供たちを育み続けたことに敬意を表します。令和の時代の今、地球の環境をはじめ日本だけでなく世界中が大きな転換期にあります。これからの時代を生きる子供たちに、大きな変化に負けず新たな世界を切り開く力をつける必要をあらためて強く感じます。大きな目標に向かって毎日一歩ずつ歩みを止めずに進む決意を新たにしました。変わらぬご理解とご支援のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

校長 三原 潤

「小部小だより9月号」の編集の過程で巻頭文の題名に誤りがありましたので、再掲しております。訂正して詫言申し上げます。

眠育を始めるにあたって

眠育について

今年度は、睡眠の大切さを学ぶ『眠育』に取り組んでいきます。もっている力を最大限に発揮するためにも、睡眠時間や睡眠の質は大切だと言われています。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、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しているそうです。

令和6年2月に厚生労働省が「睡眠指針2014」を改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しました。対象者別（成人、こども、高齢者）の睡眠・休養の推奨事項および睡眠・休養に係る参考情報についてまとめられています。その中で睡眠時間には個人差があるとしたうえで、睡眠における推奨事項として睡眠時間の目安を示しています。それをまとめたものが右の表です。



子供たちが睡眠を大切にしていくことは、学校生活で大きな力を発揮し、大きく成長することに繋がっていきます。後日、保護者様に「お子様の睡眠時間についてのアンケート」を行います。小部小学校の子供たちの実態を把握しながら、学校と家庭が連携して子供たちの睡眠をより良いものにしていきたいと考えています。子供たちの健やかな成長のため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

〈睡眠時間の目安〉

3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床にいる時間が8時間以上にならないこと

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）より作成