

5月号

令和6年5月1日

学校だより

神戸市立筑紫が丘小学校

眠育(みんいく)

アメリカのメジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手は毎日10時間ぐらい睡眠をとっているようです。高いパフォーマンスを期待され、プレッシャーも我々凡人の想像をはるかに超える中で、好調を維持するために大切にしていることの一つが睡眠だといいます。質の良い睡眠を十分にとることで体調がよくなり、メンタル面でもイライラせずに安定し、集中力が増すようです。

平成26年度の文部科学省の調査では、「学年が上がるにつれて、睡眠不足と感じる子どもの割合が増える。」

「就寝時間が遅いほど、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。」

「携帯、スマホとの接触時間が長いほど、就寝時間が遅い。」

「寝る直前まで各種の情報機器(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコン等)に接触することがよくある子どもほど、朝、布団から出るのがつらいと感じることがあると回答する割合が高い。」というような結果が出ています。

大阪府堺市では、ある中学校で睡眠教育(眠育)を導入し、その結果、不登校生が35人から11人に減り、授業中は学習に集中する割合が高くなったという報告があります。

本来であれば、睡眠に関することは厚生労働省の管轄であると考えます。塩分・糖分の取りすぎやカルシウム不足など国民の健康により良い指針を出す役割があります。睡眠不足が子どもたちの成長によくないことをもっと強くアピールしてほしいと思っています。

けれども、世界一睡眠時間が少ない国と言われ、不登校が激増し、さらに引きこもり推計146万人(内閣府調査2022)という現状を考えると、文部科学省管轄の学校としても何とかしてこの傾向に歯止めをかけたいと考えます。

神戸市は不登校対策の一つとして生活リズムを整えるための眠育を導入する予定があります。「だるい」「しんどい」「なんとなく学校に行きたくない」等の理由で不登校傾向になる原因に睡眠不足があるとすれば、学校として睡眠教育(眠育)に力を入れることは価値のあることだと思います。

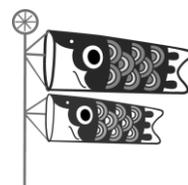
「早寝、早起き、朝ごはん」改めてとても大切なことです。

学 校 長

5月 行事予定

筑紫が丘小学校

| 日 | 曜 | 児 童 | 保 健 | P T A等 |
|--------------|---|-------------------|---------------------|---------|
| 1 | 水 | | | |
| 2 | 木 | 避難訓練 | | |
| 3 | 金 | 憲法記念日 | | |
| 4 | 土 | みどりの日 | | |
| 5 | 日 | こどもの日 | | |
| 6 | 月 | 振替休日 | | |
| 7 | 火 | 志摩SC (スクールカウンセラー) | | 銀行振替① |
| 8 | 水 | | 眼科検診 | |
| 9 | 木 | 1・2年校外学習 | 内科検診 3.5.6年 | |
| 10 | 金 | 6年校外学習 | | |
| 11 | 土 | | | |
| 12 | 日 | | | |
| 13 | 月 | 朝会 | | |
| 14 | 火 | 志摩SC | | |
| 15 | 水 | 1年交通安全教室 | 尿検査① | |
| 16 | 木 | | 内科検診 1.2.4年 尿検査② | |
| 17 | 金 | | 耳鼻科検診 1.2.4年 | |
| 18 | 土 | 土曜参観・引渡し訓練 | | |
| 19 | 日 | | | |
| 20 | 月 | 代休日 | | |
| 21 | 火 | 志摩SC | | |
| 22 | 水 | | | |
| 23 | 木 | | | |
| 24 | 金 | | | 学校運営協議会 |
| 25 | 土 | | | |
| 26 | 日 | | | |
| 27 | 月 | 朝会 委員会活動 | | 銀行振替② |
| 28 | 火 | なかよし活動 志摩SC | | |
| 29 | 水 | | | |
| 30 | 木 | | | |
| 31 | 金 | | 耳鼻科検診 3.5.6年 | |
| <u>6月の予定</u> | | 8日(土)運動会 | 10日(月)代休 | |

**見守り隊**

見守り隊の皆様には毎朝、早くから通学路の安全を見守っていただいています。

信号のない交差点でも見守り隊の方々の姿を見ると車の運転手が安全運転をしてくれます。

13日(月)の朝会で、見守り隊の皆様のご紹介をする予定です。

**土曜参観
引渡し訓練
18日(土)**

2・3時間目が
授業参観

(9:30~11:10)

4時間目に
引渡し訓練
(11:35頃~)

を予定しています。
詳しくは後日
すぐーるでお知らせ
します。