



荒小の子

学校だより No.9

青森市立荒川小学校

令和5年12月22日発行

全校児童数 159名

男子 79名

女子 80名

◆教育目標◆

- 学びあう子
- 思いやりのある子
- 健康でたくましい子



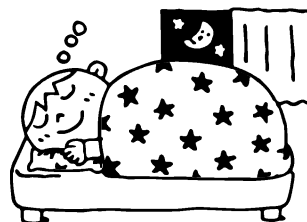
楽しい冬休みを！

校長 外崎 陵一郎

いよいよ冬休みです。年末は師走とも言い、先生も走り回るほど忙しいからとの説がありますが、年末忙しいのはいずこも同じ。冬休みは、クリスマスに年越し、お正月と楽しいイベントがたくさんありますね。家族での楽しい思い出は子どものエネルギーとなります。けがや病気に気をつけて楽しい冬休みを過ごしてください。ご家族の皆様も忙しい中、体調を崩されないよう気をつけて、よいお年をお迎えください。

冬休みでもできる規則正しい生活 ～寝る子はできる～

23日間にわたる冬休みがスタートします。長期の休業となると、どの学校でも必ず、生活のきまりに「規則正しい生活を送ろう」という言葉が見られます。学校があるときは、学校に通うことである程度規則正しい生活を送ることができていると思いますが、長期休業中はなかなか難しいですね。しかも年末年始があるこの冬休みは特に。そこで、せめて、この冬は睡眠、眠るだけでも意識してみてもはどうでしょう。



日本人は、世界一眠らない国民です。睡眠時間の平均は世界一短く、国際平均と比べると45分も短いそうです。しかし、睡眠時間はスマホの普及で世界的に減少傾向にあるので、睡眠に関する問題は世界的な問題であると言っていいでしょう。

睡眠は、まず、健康に重要です。人間は眠るときにしか体内器官を休ませることができず、免疫機能は眠っているときに最も障害が少ないということがわかっています（つまり、眠っているときは、感染症に最も感染しにくいのです）。睡眠は学習にも重要で、脳は眠ることによって、記憶を定着させ、また、いらぬ情報を消去したり、整理したりすることがわかっています。ちなみに、学力と睡眠の関係を調査したところ、睡眠時間7時間を境に学力に大きな差が出ることが明らかになっています。また睡眠不足が重なるとアルコールを摂取したときと同程度まで判断力、反応速度が低下することも調査により明らかになっています。

そこで、生活が不規則になりがちな冬休み。せめて、睡眠時間は確保してみませんか。適切な睡眠時間は個人によって差があるそうですが、少なくとも8～9時間の睡眠時間を毎日確保することはできないでしょうか。早寝早起き（が一番いいのですが）は無理でも、眠る時間を確保することだけでもこの冬休みにきちんと取り組んでみてください。ちなみに、これは大人も同様です。しっかり睡眠をとることができればストレス耐性も向上し、仕事の効率も上がりますし、なによりお金もかからず、心と身体の健康が手に入ります。

学校から2つのお願いです

学級の子どもたちへのお土産はご遠慮させていただきます

学級の子どもたちへお土産をいただくことがあります。お気持ちうれしく、ありがたいことですが、アレルギーをもつ子もいるため、学校ではおみやげの配付はご遠慮させていただいております。趣旨をご理解の上、よろしくお願いいたします。

車で子どもの送迎をするみなさまへ まず徒歩の子どもを優先させてください

やはぎ方面から徒歩で登下校している子どもたちが、子どもの送迎をしている車が次々と道路へ出て行くため、道路を横断できず困っているときが見られます。先に子どもたちを横断させていただきますようお願いいたします。