



けやきの子

令和6年10月4日

北小学校だより

No.8



北小の教育目標 「豊かに生きる子」～考える子 思いやる子 やりぬく子～

授業参観・懇談会を終えて

9月27日の授業参観・懇談会には、ご多用の中、来校いただきまして、ありがとうございました。

教科や道徳の学習で、学年に応じた思考のしかたや話し方・聞き方など、お子さんの成長した姿をご覧いただけたことと思います。

懇談会に参加していただいた保護者の皆さんには、これまでの学年の歩みを、写真で見ていただくとともに、担任より、日頃からこだわって指導していることや、学年相応の学び方などの話をさせていただきました。

保護者の皆さんが交流する時間には、お子さんの成長について悩んでいることを共有したり、家庭学習の様子を交流したりすることができました。短い時間ではありましたが、ありがとうございました。

アンケートで回答していただいたご意見を参考に、後期からの授業や諸活動を充実したものにするため、職員一同取り組んでまいります。

前期終了・キッズウィーク

前期の99日間の授業が終わりました。

「こどものすがた」をお子さんに渡しました。前期の成果や努力を、ぜひご家庭でほめてあげてください。

10日間の「キッズウィーク」は気候も良く、勉強やスポーツや家族との団らんにぜひご活用ください。イベントや行楽だけが家族との団らんではありません。児童も家族の一員として家庭でできることを話し合ってみてください。

以下は、先日開催された講演会での講話の一部です。「睡眠がいかに重要であるか」という講話でした。講話では、小学生の睡眠時間は約10時間となっていました。（7歳で10時間30分、15歳で8時間45分の睡眠時間が必要と言われます。）

講師は「早起きが大切。朝日を浴びることがとても大切。」と話していました。

キッズウィーク期間中も、適切な睡眠時間の確保にご配慮ください。

【睡眠不足が引き起こす問題】

- 成長ホルモンの分泌が十分でないために、発達が遅れる。
- セロトニン*1が分泌されず、また、セロトニン神経系が育たないために、イライラしたりキレやすくなったり、落ち着きがなくなったりする。
- 脳も体もリセットされていないため、疲労感が抜けず、朝から机に突っ伏していたり、授業に集中できなかったりする。

【健全な脳を育てるために】

- 朝日を浴びる。（体内時計をリセット）
- 規則正しい時刻に食べる。
- 十分に寝る。

*1 セロトニン…脳内で生成される神経伝達物質の一種で、気分や感情に影響を与え、心と体を安定させる働きがある。オキシトシンやドーパミンと並んで「三大幸せホルモン」の一つとして知られる。



（中部学院大学非常勤講師・臨床心理士 山田日吉氏の講演より）

