



おしえぐさ

学校便り No.3

令和8年6月30日(火)発行
知名町立知名小学校
TEL:93-2063 FAX:93-3987
大島郡 知名町知名 333 番地

「寝だめ」にご用心？

～子どもの元気とすっきりした目覚めのために～

校長 長井 忠寅

月曜日の朝の校内放送でこんなアナウンスがありました。

「今日は週の始めですね。疲れたなあと思わず、みなさんががんばりましょう。」

聞いていた私は、「なるほど、みんなの気持ちを的確にとらえた放送だな」と感心することでした。昨年度末から放送委員会は、**マニュアル通り放送するだけでなく、自分が感じていることや伝えたいことを付け加えて放送できるように**なろうという取組をしていたので、その成果が出てきたなと嬉しくもありました。

ところで、保護者の皆様、お子様は毎朝元気に登校できているでしょうか。この時期は気圧の変化もあり、大人でもなんとなく体がだるく、朝起きるのがつらく感じる場合がありますね。学校で子供たちの様子を見ていても、月曜日はややあくびが多かったり、朝の運動に参加できない子が多かったりする様子が見られます。最近のニュースで、非常に気になる報道がありました。それは、

「日本の子どもの約7～8割が、慢性的な睡眠不足を感じている」

という衝撃的なデータです。

さらに専門家は、平日の睡眠不足を土日に「寝だめ」して補おうとすることで起きる**「社会的時差ボケ(ソーシャルジェットラグ)」**の危険性を指摘しています。土曜や日曜の朝、つい「平日は早起きを頑張っているから、休日はお昼前まで寝かせてあげよう」と思われるかもしれませんが。それは保護者の皆様の優しい愛情です。しかし、実はこれが落とし穴なのです。休日に遅くまで寝ていると、体の中の「体内時計」が2～3時間後ろにズレてしまいます。すると、日曜日の夜に目が冴えて眠れなくなり、月曜日の朝に「ものすごく体がだるい…」という状態になってしまうのです。まるで、毎週末に海外旅行に行って時差ボケを起こしているようなものです。これが続くと、子どものイライラや、学校での集中力低下につながると言われています。大切なのは、「休日の朝も、平日とのズレを1時間以内にする」ことです。睡眠は、子どもたちの脳を育て、心を安定させる一番の栄養です。梅雨の室内生活でスマートフォンやゲームの画面を見る時間が増えがちだった今だからこそ、まずは「夜、寝室にスマホやゲーム機を持ち込まない」といった小さな工夫から、御家庭で話し合ってみませんか。月曜日の朝、子どもたちがすっきりとした笑顔で「いってきます!」と玄関を出られるよう、学校と家庭で手を取り合って、健やかな生活リズムを守っていきましょう。

♡♡♡♡♡ みんなが楽しみにしている水泳学習がスタート！！ ♡♡♡♡♡

5月後半から、水泳学習が始まりました。1・2年生は小プール、3年生以上は大プールで、泳力を高めようと頑張っています。暑い日のプールはとても気持ちよさそうです。泳ぎを学ぶだけでなく、着衣泳も全学年実施します。自分の命のために頑張ってください。

今年度は水泳授業参観を6月29日(月)の週に、学年ごとに実施します。週報でお伝えしますので、御確認ください。



御協力ありがとうございました！

～ 土曜授業参観 引き渡し訓練 ～

6月13日(土)に授業参観が行われました。今年度の土曜授業は、今回のみになりますが、多くの保護者の方々に参観していただくことができました。また、引き渡し訓練では、本番を想定して、訓練を実施することができました。お忙しい中、ご協力をいただきありがとうございました。



音楽集会

6月9日(火)の朝は音楽集会を行いました。今回は町歌を全員で、歌いました。朝から、元気な歌声が体育館に響いていました。



避難訓練 (不審者)

6月11日(木)に、不審者対応の避難訓練を行いました。今回は、沖永良部警察署の方に避難の仕方や普段から気をつけること等大事なことを教えていただき、ありがとうございました。万が一の時に実践できるよう心がけていきたいと思います。



7月の行事予定と目標

- 2日(木) 水泳記録会練習日(5、6年生)
- 6日(月) 学級PTA
- 8日(水) 租税教室(6年生)
- 9日(木) 水泳記録会練習日(5、6年生)
- 14日(火) 水泳記録会練習日(5、6年生)
- 17日(金) 終業式、大掃除
- 21日(火) 水泳記録会
- 15日(火) 水泳記録会練習日(5・6年生)
- 25日(土) ふるさと夏祭り(金管バンド参加)
- 26日(日) ふるさと夏祭り

※ 行事予定は変更になる場合があります。
その都度お知らせします。ご了承ください。

生活目標

- 整理整頓を心がけよう

保健目標

- 暑さに負けない体をつくろう。



むんがたい

6月16日(火)の朝の活動で、むんがたいの読み聞かせがありました。子どもたちは、集中して、絵本の世界に浸っているようでした。来校していただき、ありがとうございました。

