

おおとり通信

ホームページは http://www.hachinohe.ed.jp/tonan_e/
ブログ <https://nblog.hachinohe.ed.jp/tonane/>

校長 鈴木規夫

子どもたちの睡眠時間が減ってきています！

2016年に日本学校保健会が実施した全国調査では、1981年と2016年で、睡眠時間を比較すると高学年男子で17分・高学年女子で24分、短くなっているという報告がなされています。確実に、睡眠時間が減ってきています。古来「寝る子は育つ」といわれています。大丈夫なのでしょうが？

先日、子どもの睡眠に関する研修がありましたので、保護者の皆さまにも、睡眠に関係のある部分を再編して、お知らせしたいと思います。



睡眠の効果 ① 大脳 (大脳は感情や思考を受けもっている部分)

- 大脳は感情や思考を受けもっている大事な部分です。睡眠をしっかりと、大脳を休ませないと「イライラしたり、元気がなくなったり、集中できなかったりします。」最近の研究では、睡眠は体を休めるより、脳を休めるためにあることがわかってきました。
- 子どもの睡眠は、大脳の機能を発達・成熟させます。大脳が全体的に成熟するまで、生まれてから20年程度かかります。

睡眠の効果 ② 海馬 (日常的な出来事や勉強したことを一時保存し、整理する部分)

- 海馬が大きいほど、多くの情報を保存しておくことができます。東北大学の研究発表では、睡眠時間が5～6時間の子と9時間の子とでは、9時間の睡眠をとった子の方が、明らかに海馬が大きいという報告がされています。

睡眠の効果 ③ 記憶

- 海馬で一時保存された記憶は、そのままだと忘れてしまいます。一時保存された記憶を長期保存しておく場所は、脳の前頭前野です。海馬から前頭前野への記憶の移動は、睡眠時間に行われます。たくさん勉強したり、運動したりしたときこそ、睡眠をしっかりとって、海馬の一時記憶を前頭前野に定着させないと、海馬に記憶してあった記憶は忘れてしまうこととなります。例として、テスト前の「一夜漬け」です。

睡眠の効果 ④ 体の成長

- 子どもたちの体の成長を促すのが、「成長ホルモン」です。このホルモンも睡眠中に分泌されます。成長ホルモンが、睡眠によってしっかり分泌されることで、子どもたちの体が成長していきます。

※小学生では、9時間から9時間30分の睡眠時間が必要です。(諸説あります)
※睡眠は、睡眠時間だけではなく「睡眠の質」も重要です。

講演では、「睡眠をきちんとならなると、後の一生に大きな影響を及ぼす。睡眠を侮ってはいけません。」とまとめられました。函南小の子どもたちは、十分に睡眠がとれているのでしょうか？

「寝る子は育つ！」学校でも指導しておりますので、ご家庭でもお子さんと話題にしてください、学校と家庭が連携して子どもたちに望ましい睡眠習慣を、身に付けさせたいと思います。

〈7・8月の生活・保健目標〉

- きまりを守って、安全な生活をしよう
- 病気の治療をしよう

おめでとう！

◆第16回芭蕉堂まつり文芸大会

【短歌の部】 秀作 6年 馬場

佳作 6年 工藤

【俳句の部】 佳作 6年 松尾



◆第39回全日本学童軟式野球大会

マクドナルド・トーナメント青森県予選

準優勝 長者ベースボールクラブ(函南小・長者小合同)

(秋田県で行われる東北大会に出場)

◆第48回八戸市スポーツ少年大会 卓球

6年女子シングルス 第1位 6年 馬場

(八戸市で行われる県大会に出場)

◆第34回おいらせ町いちようマラソン大会

小学校女子5・6年生3km 第4位 5年 向明戸

グリーン大作戦

6月14日に全校でグリーン大作戦を行いました。自分たちの住むまちをきれいにしようとして一生懸命ゴミ拾いをしました。まちをきれいに保つために、自分たちがゴミのポイ捨てをしないうことを約束しました。



プールシーズン到来！



6月18日に5年生がプール清掃を行いました。みんなが気持ちよく水泳学習に取り組めるように、プール・更衣室・トイレを丁寧に掃除をしてくれたおかげで大変きれいになりました。夏休み中は、保護者の皆様にもプール監視のご協力をいただくこととなります。子どもたちが楽しく安全にプールを使用できるようにするために、お忙しい中とは存じますが、ご協力よろしく願いいたします。

なお、今年度もプールの管理人の楳内さん、濱浦さんにお世話になります。

最高の思い出ができました！

6月19日から21日まで、6年生が、大沼・函館方面に修学旅行に行ってきました。天気にも恵まれ、全行程予定通り活動することができました。天気だけではなく、6年生の話の聞き方、人のかかわり方、マナーや行動の仕方が大変すばらしかったそうです。函南小学校の伝統にしていきたいものです。



八幡坂でパチリ

7月の予定

日	曜日	行事
1	月	
2	火	体力テスト 委員会活動
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	クラブ活動 臨時全校集会
10	水	学校納入金引落日 全校集会
11	木	5時間授業 お話タイム
12	金	5時間授業
13	土	
14	日	
15	月	海の日
16	火	委員会活動
17	水	音楽集会
18	木	
19	金	1学期終業式 5時間授業
20	土	
21	日	
22	月	夏季休業(～8/22) 個人面談
23	火	個人面談
24	水	個人面談
25	木	個人面談
26	金	個人面談
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	