



3学期の授業日もいよいよ残り20日余りになってしまいました。学校では一年間の締めくくりを意識して、学習や生活態度などの総点検と来年度のカリキュラム作成に取り組んでいるところです。「有終の美」を飾るためにも、一つ一つ丁寧に対応していきたいと思えます。

先日、市の学校保健研究大会で、子供たちにとって望ましい睡眠とは、という内容の講演を聴きました。睡眠の大切さについて学ぶ、とてもよい機会でした。「寝る子は育つ」。昔からよく聞く諺です。これは、「子供が日頃からよく眠るのは健康な証拠であり、こういう子供はすくすくと丈夫に育つ」という意味であることは皆様よくご存じですね。しかしこのことは、単なる諺ではなく、成長ホルモンの分泌と深い眠りのノンレム睡眠との関係から科学的にも実証されています。つまり、「よく眠ると成長ホルモンの分泌が増える。だからよく育つ。」ということのようです。



ところが、現代の日本人は、睡眠時間が短く、世界の中でも韓国と1・2位を争うような短さなのです。これは、子供たちも例外ではありません。小学生の6割、中学生の6.5割、高校生の7割ほどが「睡眠不足」を感じているそうです。その要因として、塾、習い事、ゲーム、テレビ、インターネット、スマホなど、生活習慣の多様化、夜更かしなどが考えられますが、中には「親につられて」ということもあるそうです。そうすると、体の不調を訴える・何でもないのにイライラする・朝食を食べなくなるといった体や心に悪い影響が現れてくるそうです。本校でも、保健室に体の不調を訴えてくる子供たちを1～2時間休ませると、熟睡。そうして、すっきりとして教室に戻っていくということがよくあります。

睡眠には、①脳を創る、②脳を育てる、③脳を守る、④脳を修復するという役割があるそうです。体を休めて疲れを回復させたり、学習したことを覚えるために様々な情報を整理したり、成長ホルモンを分泌して成長を促したり、夢をみることでストレス発散させたりするというのです。しっかり眠れていないと、こうした機能が十分に働きません。学習の効果も上がりません。友達と良好な人間関係をつくるのも難しくなるかもしれませんね。寝るのは当たり前ですが、現代では睡眠の質も問われています。本校でも、夜遅くまでゲームやスマホを触っている子供たち。ユーチューブの映像などを見ている子供たちが年々増加し、低年齢化している実態があります。子供たちに、早寝早起き朝ご飯の規則正しい生活習慣を身につけさせてあげられるのは保護者の皆さんしかいません。「生活習慣の確立は一生もののプレゼント」だそうです。この言葉を大事に、今一度、早寝早起き朝ご飯の取組を充実させていきましょう。「寝る子は育つ」。

《よい睡眠をとるために》

- 1 毎朝、朝日をしっかり浴びる。
- 2 1日3度の食事をきちんととる。特に、朝食は大切。
- 3 昼間はたっぷり運動する。
- 4 親の生活リズムで子供の成長を妨げない。
- 5 早起きして悪循環（夜更かし→朝寝坊→眠れない）を断ち切る。
- 6 休日でも普段の生活リズムを崩さない。（起床時刻を変えない。）
- 7 規則的な排便が大切。（西之表市学校保健研究大会 大川匡子睡眠健康機構長講話より）



《3月の行事予定》

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1日（日）：にしのおもて市民フェア | 17日（火）：卒業式予行練習 |
| 5日（木）：授業参観・学級PTA | 18日（水）：劇団四季ミュージカル（6年生） |
| 6日（金）：お別れ集会、お別れ遠足
PTA理事会・代議員会 | 20日（金）：春分の日 ● |
| 8日（日）：PTA愛校作業（上石寺，若宮）
西之表市防災訓練 | 23日（月）：卒業式準備 |
| 11日（水）：家庭教育学級、学校関係者評価委員会 | 24日（火）：第73回卒業式 |
| | 25日（水）：修了式 |
| | 26日（木）：辞任式、校区・PTA合同送別会 |

はかまとり・さとうすめ

今年も5年生がはかまとりとさとうすめを体験しました。今年、サトウキビの生育が悪く、校区長の野間さんが所有する畑ではかまとりを体験させてもらいました。また、刈り取ったサトウキビもいただき、さとうすめも体験しました。

今回の体験で、種子島の伝統的な作物について考えるよい機会となりました。作った黒砂糖は販売した後、お菓子を作ってみんなで食べる予定です。

今回の体験をするにあたり、野間さんをはじめたくさんの保護者や関係機関の皆様にご協力いただきました。本当にありがとうございました。



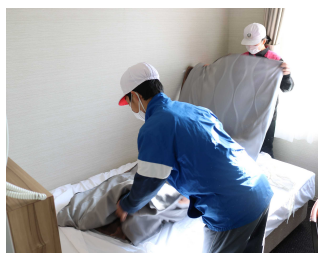
森林環境教室

1月29日に熊毛支庁農林水産部林務水産課と森林組合の皆さんのご協力で、森林教室を開催しました。最初に森林や林業に関する学習をし、椎茸の駒打ち体験をしました。早ければ今年の冬には収穫できるかもしれないとのことでした。椎茸が苦手だという子供もおり、自分が駒打ちをして育てた椎茸ならおいしく食べてくれるかなと思うことでした。最後に記念植樹をしました。5年生はハナミズキを、6年生はサクラの木を植えました。こちらも来年の春にはきれいな花を咲かせてくれることでしょう。



ニ 職 場 体 験

本校の教育活動の中でも、特に力を入れて取り組んでいるのがキャリア教育です。1年生から積み上げてきたキャリア教育のまさに最後の活動として、6年生の3学期に実施しています。今年も5つの事業所が、本校の教育活動を理解してくださり、この体験活動に協力してくださいました。本当にありがとうございました。今回の体験は、きっと6年生のこれからの生き方にプラスになると思います。



新一年生体験入学

2月5日に新一年生の体験入学が行われ、現一年生がお世話をしました。お兄さん、お姉さんとして、下西小の一日や行事についてわかりやすく紹介したり、校舎を案内したりしていました。4月に入学したときの様子を思い浮かべ、本当に大きく成長したなど感じることでした。2年生になるのが楽しみです。

新一年生の皆さんの入学も楽しみにしています。



郵便局見学

2月13日に2年生が生活科の学習で郵便局を見学しました。郵便局ではどんなお仕事をしているのか、郵便局に集まってくるはがきや手紙はどのように分けられ配達されているのかなど学習しました。

連絡の手段がメールやラインが連絡の主流になりつつありますが、時にはお子さんと一緒にはがきなど書いてはいかがでしょうか。



校内なわとび集会

2月8日に校内なわとび集会を行いました。この日のために、子供たちは朝や昼休みに練習したり、お兄さんやお姉さんに教えてもらったりしながら頑張ってきました。本校の子供たちは、なわとび

が本当に上手です！さらにできるようにこれからも褒めながら励ましながら取り組ませていきます。



受賞 おめでとう！

【第38回全国児童画コンクール】入選

4年 橋元 祐奈

5年 新留 慧士朗



