

「よい子 強い子 伊丹の子」
伊丹っ子
～未来につながる きずなの学校～



学校だより № 12
令和 7年12月25日
伊丹市立伊丹小学校
校長 奥村 智香子

学校 HP 随時更新中



冬休みは家族での会話をたっぷりと

音楽会や遠足・社会見学・自然学校・修学旅行などの大きな行事のあった2学期が終わります。保護者の皆様には、2学期も本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。伊丹っ子にとって、学年や学級、それぞれが決めた目標に向かって努力した2学期だったと思います。行事や学習活動において仲間と協力し一つのものを創ったり、一緒に何かを達成したりする経験ができたことでしょう。冬休みは、10日余りと短いですが、一年の終わりと始まりを経験する大切な期間です。ぜひ、年末にはご家族みなさんで今年一年をふりかえり、成長を喜び合っていただきたいと思います。そして、新しい年の初めには、ぜひ今年の抱負などを話し合っていただければと思います。

良質な睡眠で心もからだも健康な一年を過ごしましょう

ご存じのように、近年、睡眠が重要であると様々なところで言われています。本校でも生活リズムを整えようと「伊丹っ子元気チャレンジ」を行い、ご家庭でご協力いただきながら子どもたちの心とからだの健康の向上に取り組んでいるところです。

先日、東洋羽毛工業株式会社の上級睡眠健康指導士の方にお越しいただき、「意外と知らない上手な眠り方」と題して、教職員向けの研修会を開催しました。日本人の5人に1人が睡眠で悩んでいるそうです。研修の内容を一部ご紹介しますので、ご家庭でも「睡眠」について考え、実践してみられてはいかがですか。

【睡眠不足とヒューマンエラーの関係】

- 睡眠不足における経済損失
(ランド研究所 2016年)
GDPに占める割合
1位 日本 2.92%
(年間約15兆円~20兆円)
- ・生産性の低下
- ・パフォーマンスのばらつき
- ・事故リスクの増加 など

【睡眠の役割】

- ・脳の機能回復（メンテナンス）と
脳の老廃物の除去
- ・記憶の整理・定着・忘却
- ・自律神経やホルモンバランスの調整
- ・免疫機能の増強

【質のよい睡眠とは】

- ・睡眠の時間の長さ
- ・スリープサイクルの規則性
(体内時計が乱れないように)

【よい睡眠の効果】

健康 学力 技能 がアップ

免疫機能がアップ 前頭葉の働きがアップ
成長ホルモンが分泌される
記憶の貯金箱脳の「海馬」が大きくなる

よい睡眠の効果を得るために自分の最適な
睡眠時間を決めるこ

【体内時計を乱さないために】

2種類の体内時計を意識しよう
脳の中にある体内時計
各臓器、筋肉等にある体内時計

※睡眠の時間ではなく睡眠の中央時刻に注目！平日の睡眠中央時刻と休日の中央時刻の差が2時間以上になるのはよくない。

※朝に太陽の光を浴びる。寝る前に明るい場所は避ける

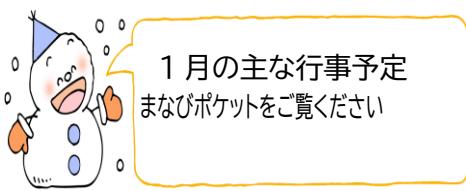
【寝る準備のための4要素】

- ①光
- ②温度 > 湿度
- ③音
- ④感情

【自然学校・修学旅行の学びを 下級生に伝えよう】

2学期に自然学校に行った5年生は、来年度自然学校に行く4年生に、自然学校で学んできたことや活動の様子、施設の様子などを伝えました。楽しかった活動のことや仲間との思い出などを聞いて、「自然学校に行くのは嫌だと思っていたけれど、行ってもいいかなと思った」と言う4年生もいました。

6年生は、1~5年生に平和の大切さ、命の大切さ、戦争の恐ろしさなどを伝えてくれました。どのように伝えれば、わかってもらえるか、どんな資料を見せるかなど、学年に応じて工夫して伝えてくれました。



【読書ボランティア ピッピさん 21周年 大型絵本の読み聞かせ】



朝の読書タイムに各学年に読み聞かせをしてくださったり、プレイタイムに読み聞かせをしてくださったりしているピッピさんなんと今年で21周年になるそうです。

もしかしたら小学生の時に読み聞かせしてもらったことのある保護者の方もいらっしゃるかもしれませんね。手作りの小道具も用意して、「どろぼう学校」のお話を楽しく聞かせてくださいました

【お正月を迎える準備】

12月17日(水)今年も自治協議会のみなさんが正門に門松を設置してくださいました。ご自宅のナンテンの木を切ってきてくださるなど材料を準備するところから関わってくださっています。



プレイタイムには、運営委員会の子どもたちが集まり、門松の由来や意味を聞かせていただきたり、お礼の言葉を伝えたりして地域の方と交流しました。自治協議会のみなさん今年ありがとうございました。

【1月30日の

伊丹市教育委員会指定研究発表会は】校内研究を進めてきた3年間の成果を市内外の教員に公開します。公開授業後には、授業について協議し、助言や指導をいただき、今後の研究(授業力向上)に生かしていきます。

【授業公開学級】

1-5 3-5 4-2
6-2 6-5



**2025年もお世話になりました。
みなさん元気によいお年をお迎えください。**

