

今年度最後の参観・学級懇談会 ありがとうございました！

「校長先生、今日は参観日?!」と、朝出会うと確かめるように聞いてきた1年生。返事を返すと満足そうに笑顔で頷いて教室に向かいました。保護者の方が来てくださるのをとても楽しみにしていることが伝わってきて、嬉しくなりました。

参観中の教室からは、元気いっばいの歌声や発表の声も聞こえてきました。保護者の方々におかれましては、狭い教室でお子様の様子をじっくりと見ることができずご不自由をおかけした面もあるかと思いますが、温かい眼差しでしっかりと耳を澄まして参観していただき、子ども達も担任達も嬉しかったと思います。1年間の子どもの成長を感じていただけたら幸いです。

また、学級懇談では、学級の保護者どうしが顔を合わせる貴重な機会になったことと思います。それぞれの保護者の悩みも出され、成長の過程で同じような心配をされていることを共有することができて、安心したり発想が広がったりしたこともあったようです。

今後つながりを大切にして、多くの大人で子どもたちの成長を見守り支えていきたいと願っています。学級懇談会や各種ボランティア等、様々な機会をとおして学校での子ども達の様子を知っていただけると幸いです。これからもどんどんご来校ください。

本年度も様々な場面で本校の教育活動にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

【睡眠】 「ひらめき」生み出す効果も

読売 KODOMO 新聞 2023. 11. 16

参照 **睡眠の主な役割**

- ★体と脳を休める
- ★体を成長させる
- ★健康な心を保つ
- ★記憶を定着させる
- ★脳の老廃物（ゴミ）を捨てる

- #### 睡眠不足になるとどうなる？
- ◆集中力が低下する
 - ・脳が十分に働くことができなくなるため
 - ◆感染症にかかりやすくなる
 - ・体をウイルスから守る免疫機能が低下するため
 - ◆太りやすくなる
 - ・食欲が増すホルモンが体内でたくさん作られるため

小学生の睡眠 9～12 時間が目安





「心身を健康に保つために必要な睡眠時間」を厚生労働省が令和5年10月に示しました。個人差はありますが、小学生は9～12時間だそうです。

みなさんは足りているでしょうか？

＜十分な睡眠は脳を発達させる＞

睡眠を研究する筑波大学教授 柳沢正史さんによると、睡眠時間が9～10時間と長い子どもは、5時間程度と短い子どもと比べて、脳の記憶をつかさどる「海馬」の体積が1割大きかったという調査があります。

「寝る前には本を読む」というような日課を決めてリラックスすることも効果的です。

 <p>小学生 9～12時間</p>	 <p>成人 6時間以上</p>
 <p>中学生・高校生 8～10時間</p>	 <p>高齢者 8時間以上にならないこと</p>