

学校だより



神津の学びや

令和7年3月15日 創立150周年



伊丹市立神津小学校

校長 米田 博一

令和6年11月29日号

「寝る子は育つ！」睡眠は十分にとれていますか？

先日は、音楽会にお越しくださり、ありがとうございました。子どもたちは、一生懸命に歌や合奏の練習を重ねてきたその成果を発揮してくれました。子どもたちの鑑賞の仕方もとても良かったと思います。家に帰ってから、お子さんの頑張りをたっぷり褒めてあげただけはありましたか？

スペシャルゲストについてはいろいろと憶測？が飛び交っていたようですが、先生バンドでした。子どもたちに楽しんでもらおうと、時間を作って練習をしていました。子どもたちがとても喜んでくれていたようなのでよかったです。

保護者や地域の皆様の温かい雰囲気に見守られながらの素敵な音楽会になりました。ありがとうございました。

さて、今回は睡眠について書きたいと思います。人が生きていく上で、睡眠は欠かせない大切なものです。「寝る子は育つ」ということわざのとおり、良い睡眠が、子どもの心身の発育に非常に重要であることは、昔から言われてきたことです。

小学生は、心身の発達が著しい時期にあります。睡眠は、脳・神経・身体・精神の発達や記憶の定着、免疫力の向上などに重要な役割を持っています。また、日中の集中力や学習意欲を高めるためにも、質の良い睡眠が必要です。

逆に睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意力や集中力の低下・眠気・疲労感を招くとともに、イライラや多動・衝動行為につながることも指摘されています。学習面では理解力や記憶力の低下を招き、学校生活に支障をきたすことがあります。

保護者の皆様は、とても忙しい中で子育てに奮闘しておられることと思います。そんな中、大人の生活スタイルに子どもを合わせてしまいがちかもしれません。しかし、心身がともに大きく成長するこの時期の子どもにとっては、大人以上に睡眠が大切になります。子どもに良い睡眠を確保してあげてほしいのは、子どもの未来のために最も大切な心と体の健康につながるからです。

次の3つは、子どもの睡眠のためにご家庭で心がけていただきたいことです。

- (1) **規則正しい生活リズムの確立** … 毎日同じ時間に寝起きする習慣をつけましょう。
- (2) **寝るための環境づくり** … 小・中・高校生は、1日当たり60分以上身体だを動かし、スクリーンタイム（スマホやゲーム機器等の使用時間）は2時間以下にすることが推奨されています。スマホやタブレットなどのデジタル機器は寝室に持ち込ませず、親の目が届くところへ置かせましょう。
- (3) **適切な睡眠時間の確保** … 小学生に必要な睡眠時間は9～12時間と言われています。お子さんの年齢や個々の事情も考慮して、十分な睡眠時間を確保してあげてください。

お子様の健やかな成長のために、睡眠について一緒に振り返り、必要があれば見直していきましょう。



裏に続きます →

2学期の個人懇談について

すでにご案内のとおり、来週12月2日（月）～6日（金）に、2学期の個人懇談を実施いたします。

直接の対話により、家庭と学校が子どもの様子について共有することで、ともに子どもたちのよりよい成長のために必要なことを考えていく機会にしていきたいと思っております。お忙しい中とは思いますが、ご出席くださいますようお願いいたします。

学校評価アンケートへのご協力をお願いします

11月26日（火）～12月2日（月）の期間で、学校評価アンケートを実施しています。今年度の教育活動を振り返り、今後の取り組みに生かして参りたいと思います。

回答がまだの保護者の方は、QRコードを読み込んで、ご回答くださいますよう、よろしくお願いいたします。

お子様一人につき一回答となります。在籍のお子様がいる場合はそれぞれのお子様についてご回答ください。

【QRコード】

各家庭にお配りしているものに載せています

12月の行事予定

1	日	
2	月	個人懇談 13:30下校
3	火	個人懇談 13:30下校
4	水	個人懇談 13:30下校
5	木	個人懇談 13:30下校 定時退勤日
6	金	個人懇談(予) 5校時終了後下校 朝鮮初級学校との交流(5・6年)
7	土	
8	日	
9	月	アウトリーチ授業(5・6年) 校納金振替日
10	火	みんなでジャンプ
11	水	
12	木	みんなでジャンプ 市内一斉愛護パトロール
13	金	市内一斉愛護パトロール(予) 定時退勤日
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	みんなでジャンプ
18	水	
19	木	ネットトラブル防止講演会(5年) みんなでジャンプ 定時退勤日
20	金	給食終了

21	土	
22	日	
23	月	12:20下校
24	火	12:20下校
25	水	終業式 地区児童会 11:30下校 定時退勤日
26	木	冬季休業日
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

※予定は変更になる場合があります

1月の主な予定

- 7日(火) 始業式 11:30下校 校納金振替日
- 9日(木) 給食開始
- 16日(木) 月曜校時
- 17日(金) 避難訓練(地震) 委員会
- 18日(土) 神津っ子土曜チャレンジ
- 22日(水) 人権学習授業参観
- 24日(金) クラブ