



神津の学びや

たくましく しなやかに



「寝る子は育つ！」 睡眠は十分にとれていますか？

早いもので今年も残り1ヶ月となりました。保護者の皆様には年末の大変忙しい時期なのではないかと思います。子どもたちにとっては、2学期のまとめの時期でもありますので、しっかりと、そして楽しく締めくくりができるようにしたいと思います。

さて、伊丹市では、今年度から睡眠を中心とした幼少期からの生活習慣改善に力を入れています。しかし、特に高学年の子どもたちの話を聞いてみると、夜中遅くまでLINEなどでやりとりをしていたとか、夜中の2時頃まで電話をしていたといった話が聞こえます。昨年度書いた内容と重なますが、改めて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。また、子どものスマホの使い方を十分に管理することも難しいかもしれません。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 →

校納金の引き落としについて

12月の引き落としは**5日（金）**となっています。引き落としがされない場合、集金業務が教員の本来の業務に大きな支障をきたします。特に12月は学期末の会計報告事務が滞り、現金での集金が大きな負担となります。

5日（金）に確実に引き落としが行われるよう、必ず郵便局口座の残高をご確認ください。不足がある場合は、事前に入金いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

インフルエンザにご注意ください！

神津小学校では、学級閉鎖に至っていませんが、インフルエンザなどによる欠席が増えています。冬休みまで元気に過ごせるよう、体調管理にご協力をお願いいたします。

まなびポケットの連絡帳について

まなびポケットの連絡帳機能を活用し、多くの連絡やお知らせを配信していますが、ご確認いただけますでしょうか。重要な内容であっても、未読の方が多い状況です。

配信している連絡の中には、紙ではお配りしていないものも多くあります。今後も重要な情報をお届けすることができます。不要と思われる連絡もあるかもしれません、できるだけすべての連絡を開いてご確認いただきますようお願いいたします。



12月の行事予定

1	月	個人懇談 13:30下校
2	火	個人懇談 13:30下校
3	水	神津っ子元気アップ運動(3・5年) 個人懇談 13:30下校
4	木	個人懇談 13:30下校
5	金	個人懇談予備日 14:40下校 校納金振替日 定時退勤日
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	神津っ子元気アップ運動(2・4年)
11	木	スクールカウンセラー授業(6年) 定時退勤日
12	金	みんなでジャンプ ひょうたん絵付け体験(4年)
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	みんなでジャンプ 定時退勤日
20	土	
21	日	
22	月	13:30下校

23	火	給食最終日 13:30下校
24	水	12:20下校
25	木	終業式 地区児童会 11:30下校 定時退勤日
26	金	冬季休業日
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

※予定は変更になる場合があります

1月の主な予定

- 5日(月) 校納金振替日
- 7日(水) 始業式 11:30下校
- 8日(木)・9日(金) 12:20下校
- 13日(火) 給食開始
- 16日(金) 避難訓練(地震) 委員会
- 17日(土) 神津っ子土曜チャレンジ(星空観察)
- 19日(月)～30日(金) 家庭学習週間
- 21日(水) 月曜校時(5校時後下校)
- 23日(金) クラブ(3年見学)
- 29日(木) 制服採寸(6年)
- 29日(木)～31日(土) かみつっ子作品展
- 31日(土) オープンスクール 12:20下校 漢字検定
- 2月2日(月) 代休日