



「睡眠の大切さ」

校長 花光潤一

毎朝、登校時間に、校門に立っていて感じることの1つに、眠たそうな子どもたちが多いということがあります。日本は、先進国の中で、世界一寝不足の国と言われてはいますが、これは大人に限ったことではありません。スマホやゲームなど、デジタル機器の普及による夜更かしや受験勉強、家族の生活習慣の影響など、要因は、様々考えられます。

最近では、メジャーリーグの大谷翔平選手、将棋の藤井聡太名人も睡眠の大切さを強調されています。睡眠学者 柳沢正史氏の研究によると、睡眠不足が続くと、即座に脳のパフォーマンスが悪くなり、感情のコントロールがうまくいかず、怒りが抑えられなくなったり、イライラしたり、くよくよしたり、人間関係も悪くなりがちだそうです。それが長期的に続くと、メンタルの不調をきたしやすくなるとともに、メタボリック症候群、糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症になりやすくなるそうです。中高年以降の年代だと、認知症やがんのリスクが上がることもわかっているそうです。これだけ聞いても、寝不足には、いいことは一つありません。特に、まだ体も脳も成長段階の子どもにとって、睡眠は大人より影響が大きいそうです。

このゴールデンウィークに、家族みんなで夜の過ごし方や睡眠を含め、日々の時間の過ごし方について見直してみてもいいのではないでしょうか。

5月の行事予定

- 1日(水) 3年視力検査
- 2日(木) 月曜校時、2年視力検査、
- 7日(火) 朝礼
- 8日(水) クラブ
- 9日(木) 5年聴力検査、1年生活科見学
- 10日(金) 3年聴力検査、2年生活科見学、CRT
- 14日(火) 4年社会見学
- 15日(水) 2, 4, 5年歯科健診
- 16日(木) 尿再検査
- 17日(金) 2年聴力検査

- 20日(月) 1年聴力検査、心臓内科欠席者健診 13:30~
- 21日(火) 6年 13:35 下校
- 22日(水) 6年修学旅行~23日(木)
- 24日(金) 6年 10:30 登校
- 28日(火) 1年視力検査
- 29日(水) 火災避難訓練
- 31日(金) 1年耳鼻科健診 13:35



5月スクールカウンセラー

1日(水) 8日(水) 15日(水) 29日(水)

6月の主な行事



- 3日(月) 1, 3, 6年歯科健診、1年やごとり
- 4日(火) 朝礼、2年やごとり
- 5日(水) 授業参観(情報)
- 6日(木) 心臓健診(2次検査)、プール清掃
- 12日(水) 音楽鑑賞会、委員会

- 14日(金) 全校 14:35 下校
- 18日(火) 児童集会
- 19日(水) 1年眼科健診
- 20日(木) プール開き



今年度は、月曜日が着任式・始業式で始まり、入学式、一年生を迎える会、離任式と、1週間で儀式的行事を終えました。高学年が見本となって、全校生がしっかり整列し、よく話が聞けるようになっていきます。



4月8日(月)着任式・始業式



4月9日(火)入学式



4月11日(木)1年生を迎える会



4月12日(金)離任式

