

学校だより



～夢をはぐくみ 学びを拓げ 未来にはばたく南っ子～

【学校教育目標】

- ◇ 進んで学び深く考える子
- ◇ 思いやりのある子
- ◇ 健康でねばり強い子

川口市立新郷南小学校 令和7年5月30日 6月号

「睡眠」と成長

校長 関口 真仁

5/24（土）、少し肌寒さを感じつつも、第54回春季大運動会が無事開催されました。南っ子のみなさんは、これまでの練習の成果を十分に発揮し、立派な態度で運動会に臨み、多くの感動を届けてくれました。きっと、保護者、地域の皆様にも、その感動が届いたのではないのでしょうか。このように運動会が実施できましたのも、保護者、地域の皆様のご理解、ご協力のお陰です。改めて、お礼申し上げます。ありがとうございました。

さて、先日、埼玉県の小学校の校長が一堂に会する会議があり、日本睡眠学会の千葉伸太郎先生による「睡眠」についての講演を聞かせていただきました。

そのお話の中で印象に残った言葉が、「**良い眠りで子どもの未来をつくる**」という言葉でした。

保護者の皆様もご存じの通り、規則正しいリズムで生活し、十分な睡眠時間を確保することは、子どものより良い成長につながると言われています。このことについては、様々な研究の結果でも明らかであり、例えば、早く眠り、十分な睡眠時間を取った方が、学習や運動で良い成績を収めるという結果が出ています。反対に、睡眠時間が短いと、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなる、食欲が増して太りやすくなる、脳の抑制が効きにくくキレやすくなるという結果が出ています。「睡眠」の大切さが分かります。

しかしながら、日本の子ども達が十分な睡眠時間を確保することが難しいのも、事実のようです。その要因には、日本の子ども達は勉強や習い事などに忙しかったり、社会環境として夜の光刺激（夜でも明るい街、テレビ、ゲーム、インターネット、携帯電話等）にさらされたりしていることが挙げられています。

そこで重要となるのが、「**良い質の睡眠**」と「**効率良い眠気のコントロール**」です。寝る前にしてはいけないこと（覚醒物質（カフェイン等）の摂取やブルーライトを浴びること等）をしない、入浴を活用して体温を調節する、入眠までの行動を儀式化するなどに取り組むことで、「**良い質の睡眠**」や「**効率良い眠気のコントロール**」につながります。

ただし、これを子ども達自身に考えさせ、取り組ませるとするのは、難しいことであると考えられます。保護者の皆様、大人の出番となります。

昔から「寝る子は育つ」と言われます。そして、育つのは体だけではなく、脳や心も育ちます。「**良い眠りで子どもの未来をつくる**」ため、ぜひ、「睡眠」について南っ子と一緒に考え、取り組んでみてはいかがでしょうか。結果、保護者の皆様にも、良い影響が出るかもしれませんので。

6月の行事予定								
日	曜	主な行事	下校予定時刻					
			1	2	3	4	5	6
1	日							
2	月	プール清掃予備日②	14:00			14:45		
3	火	朝会 耳鼻科検診(抽出) 新体力テスト 学校運営協議会		14:45			15:35	
4	水	新体力テスト		14:45			15:35	
5	木	木曜特別日課 新体力テスト 委員会		14:05			14:55	
6	金	新体力テスト予備日 眼科検診(全学年)		14:45			15:35	
7	土							
8	日							
9	月		14:00			14:45		
10	火	プール開き集会 わくわくタイム		14:45			15:35	
11	水	PTA安全部会(9:00)		14:45			15:35	
12	木	木曜特別日課 開校記念日 クラブ活動		14:05			14:55	
13	金	不審者対応訓練 SC来校日		14:45			15:35	
14	土							
15	日							
16	月	水泳学習開始	14:00			14:45		
17	火	教育相談日		14:45			15:35	
18	水			14:45			15:35	
19	木	木曜特別日課5時間 歯科健診(ひまわり・1・3・4年生)			14:05			
20	金	5年生芸術鑑賞教室(AM)		14:45			15:35	
21	土							
22	日							
23	月		14:00			14:45		
24	火	南っ子音楽タイム		14:45			15:35	
25	水			14:45			15:35	
26	木	木曜特別日課5時間			14:05			
27	金	校内硬筆展		14:45			15:35	
28	土							
29	日							
30	月	授業参観・懇談会(5・6年生)	14:00			14:45		
7/1	火	全校朝会		14:45			15:35	
2	水	授業参観・懇談会(3・4年生ひまわり学 級)		14:45			15:35	
3	木	木曜特別日課 委員会活動		14:05			14:55	
4	金	授業参観・懇談会(1・2年生) 6年生社会科見学		14:45			15:35	
5	土							
6	日							
7	月		14:00			14:45		

6月の生活目標

ろうかをしずかにある歩こう

熱中症対策について

気温の上昇に伴い、熱中症が心配される季節になってきました。本校では熱中症対策として、ネッククーラーや日傘の使用を原則登下校時に限り許可しています。休み時間、授業中は使用しないこととなっておりますので、ご家庭でもお声かけください。

スクールカウンセラー13日(金) 9:40~15:20

教育相談日 17日(火) 16:20~16:50

公認心理師であるスクールカウンセラーが、原則月に1度来校いたします。相談をご希望の方はコドモンのアンケートでお申込みください。また、本校教員による教育相談日もあります。詳細につきましては、学校までお問い合わせください。

水泳学習 6月16日(月)~7月14日(月)まで

16日から水泳学習が始まります。健康観察をコドモンで行いますので、**体温等の入力とともに「プール」項目に「OK」「NG」の入力を毎日8:00まで**によりしくお願いします。6月16日から7月14日の水泳学習期間中は、**時間割に水泳があるなしにかかわらず毎日ご入力ください**。詳細につきましては、コドモン資料室に後日掲載予定の「水泳学習について」をご確認ください。

授業参観・懇談会 30日(月)7/2日(水)4日(金)

詳細につきましては、コドモン資料室に後日掲載予定の「授業参観懇談会について」をご確認ください。

また、当日は各教室前廊下等で校内硬筆展を行っておりますので、ぜひご覧ください。

30日(月) 56年授業参観 13:45/懇談会 14:45
7/2日(水) 34年ひ授業参観 13:45/懇談会 14:45
4日(金) 12年授業参観 13:45/懇談会 14:45

芸術鑑賞教室 6月20日(水)9:30 さいたま文化センター

劇団四季による公演を鑑賞します。帰校時刻が13:00予定となっております、給食に間に合わないため、5年生のみ弁当のご用意をお願いいたします。

【7・8月の主な予定】

7月 3日(木) 委員会 56年
10日(木) クラブ活動 456年
15日(火) 教育相談日
16日(水) 給食終了日
18日(金) 終業式
22日(火) 夏季休業日~8月31日
22日(火) 個人面談 ~7月29日
8月 27日(水) サマースクール
28日(木) サマースクール
29日(金) サマースクール

※予定は変更になることがありますので、予めご承知おきください。