

島間の風

「元気登校！ 満足下校！ ひとみ輝く島間っ子」

児童数32名 教職員数12名

発行責任者 校長 南 健

寝る子は育つ

校長 南 健

人間にとって睡眠は非常に重要なことであるということは改めて言うまでもないことだと思いますが、とりわけ子供にとっての睡眠は、脳の働きを良くし、成長にも大きく影響しています。昔から「寝る子は育つ」と言いますが、良質な睡眠は子供たちの健やかな成長に欠かすことができません。

去る、6月14日(金)に町学校保健委員会が行われ、種子島地区基幹相談支援センター 相談支援員の荒木潮彦さんの講演がありました。これまで、荒木さんが言語聴覚士として子供たちに関わる中で感じた、睡眠や食事といった環境要因が子供に及ぼす影響の大きさについてのお話でした。

子供が本来持っている力を引き出すためには、生活習慣（睡眠・活動・食事）を整えることが大切であり、そのような環境を整えてあげることが大人の大事な務めであるということでした。

令和6年2月に厚生労働省が「睡眠指針2014」を改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しました。対象者別（成人、こども、高齢者）の睡眠・休養の推奨事項及び睡眠・休養に係る参考情報についてまとめられています。その中で睡眠時間には個人差があるとしたうえで、睡眠における推奨事項として睡眠時間の目安を次のように示しています。

【睡眠時間の目安】

- ・ 3歳～5歳 10～13時間
- ・ 小学生 9～12時間
- ・ 中高生 8～10時間
- ・ 成人 6時間以上
- ・ 高齢者 寝床にいる時間が8時間以上にならないこと

小学生の最低ラインである9時間の睡眠時間を確保するには、朝6時に起床するとしたときに、夜9時には寝る必要があります。必要な睡眠時間を確保するためには、毎日規則正しく、決まった時間に就寝することが大切です。そのためには、テレビやゲーム、インターネット等の使い方を含めた生活習慣をしっかりと整える必要があります。普段から規則正しい生活リズムを整え、十分な睡眠を確保できるよう御家庭での働きかけをよろしくお願いいたします。

【土曜参観（ふれあい活動）】

6月8日（土）に土曜フリー参観が行われました。今年も、当日は、天候の悪い中、朝の親子読書から多くの保護者の方々に参加いただき、ありがとうございました。保護者の皆様の参観のもと、子供たちもいきいきと学習に取り組んでいる様子がうかがえました。

今年は、防災に親子で取り組む内容の授業を行いました。防災について家族で考えるきっかけになったのではないのでしょうか。

また、家庭教育学級では子供たちが普段学習で使用しているタブレットPCを使う時間を設けました。子供たちの学習の様子が少しは理解していただけたと思います。



【本も友だち週間】

本を友だちのように身近な所に置き、親しむ機会を設けた「本も友だち週間」を6月10日（月）～21日（金）に行いました。司書の長田先生や本校教職員による読み聞かせ、5・6年生から下級生への読み聞かせを行い、読書クイズや読書ビンゴを行いました。

また、毎月2回、地域のボランティアの方々4名が学校に来てくださり、読み聞かせをしてくださる「朝の読み聞かせ」もスタートしました。一年を通じて、子供たちが本を身近に感じる機会が増えることを楽しみにしています。

【読み聞かせボランティアのみなさん】

峯山弘子さん、田中真由美さん、窪田康孝さん、佐々木ゆきさん
☆よろしくお願ひ致します☆



【校外学習(社会科・生活科見学)】

5月31日（金）は校外学習に行きました。バスと徒歩で、1年生は給食センターと図書館、2年生は郵便局と図書館、3年生はAコープと交番・役場、4年生はリサイクルセンターに行きました。

それぞれの学年が、見学した場所や働く人たちの様子やお話から様々なことを学んだようでした。

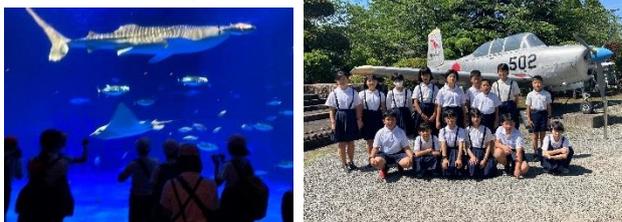
昼食は天候が心配されたため、トレーニングセンターの2階でとりました。



【7校合同修学旅行】

5・6年生は、5月28日（火）から30日（木）まで、中平小を除く町内の7つの小学校と合同で県本土へ修学旅行に行きました。水族館、動物園、知覧特攻記念会館等を見学したり、鹿児島市内で自主研修をしたりしました。

親元を離れて自分たちで活動しながら、集団行動をすることでルールを守ることや他を思いやることの大切さを感じたようです。



7月の主な行事予定

6日（土）	種子島小旅行（宇宙留学生）
10日（水）	文化庁学校巡回講演 劇団風の子 10:40-11:40
11日（木）	学校関係者評価委員会
13日（土）	校内水泳大会9:30～10:15 救命講習会・学級PTA PTA全体レク14:00～15:30
19日（金）	終業式・大掃除
22日（月）～26日（金） PTA プール開放15:00～16:00	
23日（火）	町小学校水泳記録会9:10～11:30