

いこもの風

瀬戸内町立伊子茂小・中学校 児童生徒数							総計	令和4年 4月6日現在
小1	小2	小3	小4	小6	中2	中3	28名	
9	2	2	3	2	8	2		

【6月号】 令和4年6月29日発行 伊子茂小・中学校 TEL 76-0018

「寝る子は育つ」は本当！

校長 福元 親視

6月の花と言えばアジサイ。鮮やかな色合いで私達の目を楽しませてくれます。13日の全校朝会で、アジサイの学名は「ヒドランゲア・マクロフィア・オサクサ」と言い、江戸時代の終わりに、西洋医学を日本に伝えたシーボルトが、美しい日本の女性「おたきさん」に寄せて名付けたこと、アジサイは日本が原産であることを話しました。「梅雨」という日本独特の気候風土に美しく咲くアジサイはサクラと同じく日本を代表する花のように思います。

さて、その梅雨も例年より早く明け、夏らしい暑さと日差しとなっています。少し外に出ただけで汗があふれてきます。夜も暑く寝苦しくなってきました。保護者や地域の皆さん、体調はいかがですか。コロナ感染だけでなく熱中症にも十分気をつけていただきたいと思います。

ところで、標記の「寝る子は育つ」は、よく聞くことわざです。昔から、よく寝る子は健康で体も大きく成長するという意味で伝えられていますが、今では、寝る子は育つことが医学的に解明されています。発育に大切な骨や筋肉の成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されるとのことです。すでに書物やテレビ、ニュース等で取り上げられていますので、ご存じの方も多いのではないのでしょうか。しかし、問題となっているのは、社会の変化に伴い就寝時刻が遅くなったり睡眠時間が足りなくなったりすることです。成長段階にある児童生徒が不規則な生活や睡眠不足になると、その影響は顕著に表れるそうです。



情緒が不安定になる、キレやすくなる、我慢できない、疲れている、不登校傾向がある、心身の不調の説明ができない、自己中心的傾向が見られる、指示待ち傾向が見られる、平均的な発達より幼稚である、低体温化する、体力低下が見られる、姿勢が悪い、骨折しやすい、肥満傾向にある、視力が低下する、アレルギー傾向がある

体だけでなく心にも影響があるということです。もちろん、学力面も同じです。上記のような症状が一つでもあれば、授業や自宅での学習等に集中できません。他県での小学校高学年の調査ですが、寝る時間が5時間、6時間と長くなるにつれて成績がアップし、10時間を過ぎると悪くなっていくという調査がありました。また、就寝時刻も9時までに寝る子が最良で、8時前に寝る子は低かったということも報告されています。つまり、適度な就寝時刻と睡眠時間が学力定着には大切だということです。

「寝る子は育つ」は本当のことであり、単純に体が大きくなるということではなく、心の成長にも学力の定着にも大きく影響するということです。

睡眠について再度確認し、見直してみませんか。適正な睡眠時間として「小学校低学年10～11時間」「小学校高学年9～10時間」「中学生8～10時間」を目安に、良い睡眠で子供を成長を大きく促しましょう。

参考：文部科学省啓発パンフ「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来へ睡眠リズムを整えよう」

第1回学校評議委員会開催

6月6日（月）に令和4年度第1回学校評議委員会を開催いたしました。本年度の学校経営について評議員の方に説明したところ、子供達のあいさつが良くなったとの御意見をいただきました。また、伊子茂校での不祥事根絶のための取組に対して評議員の皆様と意見交換をしました。本年度も伊子茂の子供達のために御理解と御協力をお願いいたします。

修学旅行&宿泊学習！



<鎮西・実久地区合同修学旅行>

5月24日（火）から5月27日（金）に3泊4日の修学旅行を実施しました。平川動物園や知覧特攻平和記念館など見学しました。6小学校の5・6年生、計19名が参加しました。各場所での見学、ホテルでの宿泊など小学校の楽しい思い出になりました。



桜島をバックにピース！



平川動物園前

<三島中学校集団宿泊学習>

5月24日（火）から5月26日（木）に、県立奄美少年自然の家にて2泊3日の集団宿泊学習を実施しました。4つの中学校、計19名で参加しました。他校の生徒と協同して様々な活動に取り組みました。交流を深めながらも楽しく過ごすことができました。



灯火の集い



奄美少年自然の家前

水泳学習がんばっています！

5月31日（火）を皮切りに、5マイル前の海岸にて水泳学習に励んでいます。小学校1年生から中学校3年生まで、それぞれ自分の目標を立て、達成を目指して取り組んでいます。「海の中に顔をつけられるようになりました。」「平泳ぎで50m泳げるようになりました。」「など力をつけています。7月9日の遠泳大会で保護者や地域の皆様に成果を披露できますよう残りの水泳学習に取り組むしたいと思います。当日は多くの方に御参観いただき子供達へ励ましの言葉をお願いいたします。



がんばったことの発表



沖へ出る中学生

【7月の主な行事】

- 1日（金）福祉体験学習（中3）
- 4日（月）第6回水泳学習
- 7日（木）第7回水泳学習
- 9日（土）伊子茂湾横断校内遠泳大会
- 12日（火）かごしまジュニア検定（～14日）
- 16日（土）県民体育大会大島地区大会
- 20日（水）終業式
- 25日（月）県総体バドミントン大会

