



かいせい

学校教育目標

豊かな人間力をそなえ 自ら学ぶ たくましい子どもの育成
～ やさしく かしこく たくましく ～

佐賀市立開成小学校 学校だより

No.13 令和6年3月1日

文責:校長 宮原 孝子

とてもとても大切なこと それは…

いよいよ学年末です。全校集会では、最後まで元気で充実した毎日を送るために大切なことの話をしました。

3学期も残りわずかになってきました。3学期を最後まで、元気にいきいきと過ごすために大切にしたいことがあります。それは「睡眠」です。

なぜ、睡眠は大切なのでしょう。それは4つの働きがあるからです。1つ目は「脳を整理する」ということです。その日の出来事をきちんと整理して、脳の引き出しの中の取りだしやすいところに入れたり、反対に深いところにおいたりして整理します。

2つ目は「脳や体の疲れをとる」ということです。眠っている時に、脳や体を休めて、たまった疲れをとっています。

3つ目は「成長ホルモンが出る」ということです。骨や筋肉を作り、体を成長させる成長ホルモンが眠っている間にたくさん出ます。成長ホルモンがたくさん出ることによって、集中力や記憶力が発達されるだけでなく、免疫力も高くなるのだそうです。

4つ目は「幸せホルモンが出る」ということです。この幸せホルモンは、特に朝多く出るものですが、深い眠りの時にも少し出ています。この幸せホルモンが出ると、気持ちが落ち着いてすっきり起きることができます。

しっかり睡眠をとらないと、イライラしてキレやすくなったり、落ち着きがなくなったりします。脳と体の疲れが取れていないので、勉強にも集中できません。いつも話す「やさしく かしこく たくましく」も「気づき 考え 実行する」も、それどころではなくなってしまいますね。

では、どれぐらい睡眠時間をとればいいのでしょうか。小学生では10時間だと言われています。

「10時間なんて無理!」と思った人もいるでしょう。少しでも近づけられるといいですね。

そのためにはまず、早起きをするを考えてみましょう。そして早起きをするためには、どんな生活をしたらいいか、生活の見直しをしてみるのです。ゲームをしたりテレビ、動画を見たりする時間などを少し考え直してみるといいかもしれませんね。

毎朝、登校指導をしていると、眠そうにやってくる子がかなりの数います。がんばって来てくれることに心の中で「ありがとう」と言いながら迎えています。いろいろな理由で睡眠時間が足りていないのでしょう。しかしながら、睡眠時間の確保のために改善できることもたくさんあるのではないかと思います。毎日をいきいきと過ごすために、おうちの方と一緒に、生活の見直しをしていただければと思います。

日本人は総じて、大人も子どもも睡眠不足だと言われています。こんなことを書いている私自身も睡眠が足りているとは言い難い毎日を送っています。自分の生活も見直さなければと猛省しています。なお、今回の話は、成田奈緒子:著『「発達障害」と間違われる子どもたち』(青春出版社:2023)を参考にしています。

ありがとうを伝える会

2/22(木)は、ありがとうを伝える会を行いました。1月下旬からしばらくのインフルエンザ等の流行で、開催の形の検討も考えていましたが、無事、全校児童が集まる形で開催することができました。コロナ禍でこの数年はこうして全校児童が集まる形での集会在なかなかできなかったもので、それだけでも嬉しい会となりました。

第1部は、日頃から子どもたちのためにお力を貸していただいているボランティアの皆さんをお招きして感謝を伝えました。6年生の代表児童がお礼の言葉を述べ、6年生が作った感謝状と記念品(6年生手作りのティッシュケース)を送りました。

その後、出席いただいた皆さんを代表して、八戸溝郵便局の石原局長様に「取り組んだことが誰かの役に立った時、とても嬉しく、喜びを感じる。してもらったことに「ありがとう」を言って、一緒にぼかぼかの花を咲かせていきましょう。」とご挨拶をいただきました。

第2部は、この1年間、学校のリーダーとしてがんばってきた6年生に「ありがとう」を伝えました。1年生は「大きなかぶ」の音読劇。原作はねずみを手伝うと抜けるはずのかぶが抜けず、6年生の手伝いを受けて見事抜けました。2年生はサンキューダンスを披露しました。大きな動きで、とても元気なダンスでした。3年生は、6年生にまつわる言葉を当てるクイズとドンスカパン応援団の歌とダンスを披露し、元気に6年生にエールを送りました。4年生は、6年生が生まれた2011年や入学した2017年にタイムスリップ。その頃の出来事や流行ったものを紹介したり、素敵な歌のプレゼントをしました。5年生は「6年生に挑戦」ということで、学校クイズ、早口言葉、大縄で6年生に対決を挑みました。結果は5年生の2勝1敗。これから開成小をしょって立つ5年生に花を持たせてくれる優しい6年生でした。

最後を締めくくったのは、6年生です。アラジンの合奏を披露しました。3学期が始まってから練習を始め、昼休みなどにも自主的に練習をしている子がいました。その成果が表れた見事な演奏でした。1年生からもらったメダルを胸に、2年生からもらった王冠を頭に、終始笑顔の6年生でした。

お忙しい中、ご出席いただいたボランティアの皆様、参観いただいた保護者の皆様、どうもありがとうございました。



3・4月の行事予定

3/ 1日(金) いじめいのちを考える日
4日(月) 大掃除週間(～3/8)
4年いのちの講話④
委員会活動
14日(木) お別れ式 6年修了式
15日(金) 卒業証書授与式
19日(火) 学年末懇談会⑥(1～5年)
22日(金) 修了式・辞任式
23日(土)～ 春休み

4/8日(月) 赴任式、始業式
9日(水) 給食開始(2～5年)
12日(金) 入学式
15日(月) 委員会活動
17日(水) 1年給食開始
家庭・地域確認(～23日)
18日(木) 学習状況調査(6年:全国、5年:県)
19日(金) 尿検査
26日(金) 入学おめでとう集会③
28日(日) 授業参観②、PTA総会③
学級懇談会④、個人面談(希望者)

※行事は変更することがあります。ご了承ください。