



本気元気根気

「本気で勉強，ファイトで運動，やる気とねばりでとことんまで」
佐賀市立巨勢小学校 学校便り10号 平成30年9月19日 文責 校長 富永 英美
☆児童数301人（9月1日現在）

生活リズムをきちんと ～睡眠と体調～

つなぐ・重ねる

2学期が始まっておよそ2週間。朝の挨拶の様子を見ると、長い長い夏休み中のリズムがようやく抜けてきた感じがします。しかし、子供たちの中には何となく元気がない、声が弱々しい、表情が暗いなどの様子がうかがえる人もまだ何人かいるようです。本校の生活の重点目標「早寝、早起き、朝ご飯、8時だよ全員集合!!」を再度確認していただき、ご家庭での声かけなどを今後ともよろしくお願ひしたいと思います。



渡り廊下・体育館北通路の化粧替え



夏休みの作業として、渡り廊下と体育館北側通路の色塗り（滑り止め塗装）が行われました。市内から多くの事務員の先生方の作業のおかげです。ありがとうございました。

佐賀南警察署生活安全課の田中さんと佐嘉神社角交番のおまわりさんによる、不審者への対応講座が開かれました。不審者は「普通の格好」で行動する、相手（不審者）との距離をしっかりと保つことなどを教えていただきました。

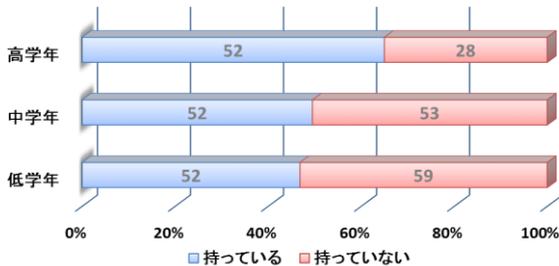
不審者対策 自分の身を守る



スマホ・ゲーム、そして、その課題

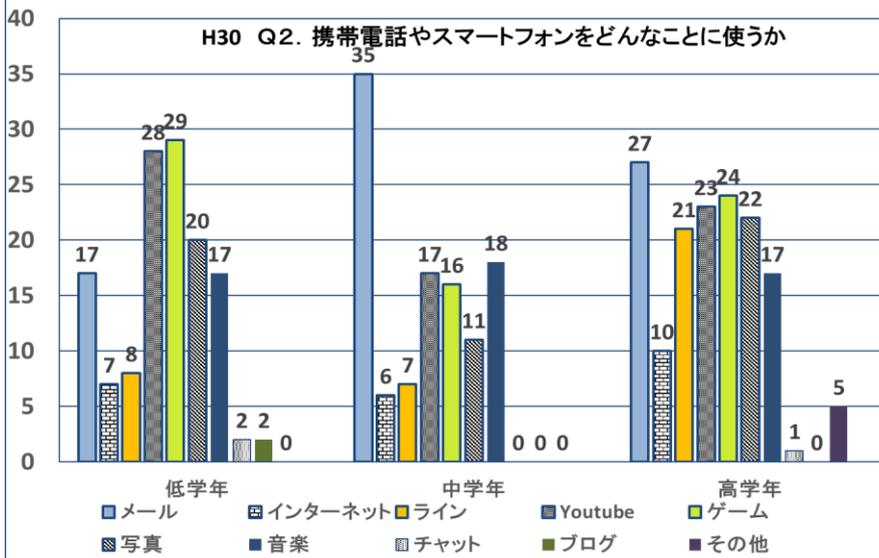
15歳年齢制限あるのを知らず小学生4年に3DSモンスターハンター3を購入しました。もちろん、子供にさすべきではないと考え、本人と話し合い、売る予定ですが、一般論から考えて、年齢制限がかかるほど小学4年生には不適切なゲーム内容でしょうか？（ネット上に書き込まれた保護者の声より）

H30 Q1 自分専用の携帯・スマホ・パソコンを持っているか



上にあるような声、本校にも同じようなことを感じていらっしゃる方々がいると思います。今、子供たちの周りには、楽しいゲームソフトが数多く存在し、左図、下図のように、巨勢小でも多くの子供にとって、大変身近なものとなっています。そして、「年齢制限」があろうと小学生がゲームを楽しむ実態もありました。(例)荒野行動【対象年齢17歳以上、バトルゲーム】:6年生の多くがこのゲームの存在を知っている。※保護者の方は年齢制限のことやゲームの内容を知っているかどうかは不明です。他にも課金や遊ぶ時間、生活リズムとの関係などなど課題があります。

H30 Q2. 携帯電話やスマートフォンをどんなことに使うか



また、アンケート結果から「約半数の児童が自分専用の携帯電話やスマートフォンを持っており多様な使い方をしている。児童の7割以上が1時間以上、3割近い児童が2時間以上、ゲームやインターネットをしている。使うときの約束事があるところは5割程度。昨年度に比べ、所持率も上がり(H29:35%→H30:53%)LINEやゲームをしたり、Youtubeを見たりしている子供が増加している」ということがわかりました。子供たちの興味や関心をそそるゲーム、コミュニケーションツールとしてのLINE、様々な異が潜むSNS上でのやり取り等。再度ご家庭でも機器の使い方、ルールを確認していただければ助かります。

小学生の睡眠について ~あれこれデータ~



小学生の就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が不足気味と言われています。では、睡眠不足のデメリットとは？

<睡眠不足と体調の変化> (文科省アンケート結果より)

- ・就寝時刻が遅いほど、イライラすることが「よくある」「ときどきある」と回答する割合が高くなる
 - ・起床時間が遅くなるほど、午前中に調子が悪くなるものが「よくある」割合が高くなる
- 「睡眠を中心とした生活習慣と自立や心身の不調等との関係性」より

睡眠不足と体の変化 (小児科医調べ)

1. 成長ホルモンが十分にでない

成長ホルモンが十分に分泌されないと、古い細胞が体から出ていかない。睡眠不足は早期老化や病気を引き起こす原因。成長ホルモンが活発になるべき時間は「午後11時～深夜1時の2時間」。

2. 知識が定着しづらくなる

睡眠＝知識を整理する時間です。

一見、勉強しているまさにその瞬間に、物事を記憶し、定着させているように思われます。しかし、実は脳に知識をつめこんでいるだけ。実際は、寝ている間に脳が1日分の情報を整理し、知識として定着させてくれている。この作業は成長ホルモンが分泌された後に行われるので、短い睡眠時間では十分な定着が行われる前に起床してしまうこととなります。

3. 思春期が早まる

睡眠時間が短くなると、性ホルモンが分泌されやすくなります。女子であれば生理が早くくる、男子であれば声変わりがあるなどの症状が早くみられる傾向にあります。これには、メラトニンという、眠りを誘発する物質の分泌がかかわっています。身長が140cmを超える小学校5年生頃になり、就寝時間が遅くなってくると、メラトニンが夜に多く分泌されるようになります。すると、脳の下垂体から性ホルモンが分泌されるようになり、第2次性徴が起こりやすくなります。

4. 十分な食事がとれなくなる

睡眠はからだの代謝を促進し、細胞を新しくしてくれる役割を果たしています。十分な睡眠時間をとっている場合、胃や腸の細胞もしっかりと生まれ変わるので、元気に食事をとることができます。睡眠不足で朝元気がない、また、胃や腸が古い細胞のままでは、食事からとった栄養を吸収することが十分にできません。



しっかりとした睡眠が必要だと分かっても、社会体育や習い事、塾などに通っているため、どうしても寝る時刻が遅くなるというご家庭もあると思います。そんなときは、予めできることを済ませる方式(最低限の活動で済ませてすばやく寝るために、段取りを作っておくというものです。学校の宿題・明日の用意・メインのご飯は終わらせておく。帰ってきてお腹がすくようであれば、消化のよい軽い食事をして、寝るなど。)タイムマネジメントも大事になってきます。



「文武不岐」校長室に飾られる額縁四文字

「文武不岐」：学問と武道は別物ではなく、学問を極め何が正しいかを知ることは、武道のきびしい修練を積み人として向上することに通じる。その逆も同じことをあらわすという言葉です。学問と武道とは一体となっている、勉強(文)と部活動(武)はわかれず(不岐)相乗効果があるということではないでしょうか。



校長室の入り口上部に、右上のような額縁が飾られており、そこには「文武不岐」という文字が書かれています。つい先日、校長室の壁に掛けられている自画像の主、小澤武さんという方を調べていましたら、この四つの文字との強い結びつきがあるということが分かりました。

実は、小澤さんは、巨勢小を卒業し、武道の学校へ進学。その後、茨城県水戸市にある剣道の道場「東武館」の第4代館長に就任され、少年剣道の充実に大きく貢献されたということでした。そして、その道場に掲げられていた文字だったので。文武両道のような意味だろうとは思っていましたが、まさか、この額が遠く水戸の地とつながっているとは思ってもみませんでした。久しぶりの新しい発見に「小さな感動」をおぼえました。