

ぐんぐん↑↑

R4.10.14

第 9号



↑本校 HP



秋晴れの候、ますますご盛栄のことと思います。本校では、成績で2期制をとっています。今日はその前期が終わる区切りの日になります。今日、各クラスでは担任から前期の子ども達の学習面と生活面についての「あゆみ」が渡されていると思います。6年生には全国学力学習状況調査の結果も合わせてお配りします。それらを、前期で良かったところは今後も続けてさらにうまくいくように、うまくいかなかったところは少しでも良くなるように頑張っていくための1つの目安、きっかけにしてほしいと思います。11/30と12/1には、4・5・6年生は「佐賀県学力学習状況調査」があります。1月末には、1・2・3年生はCRT 学力テスト国算があります。どの学年もこれらの調査や検査を1つの目標と考えて、来週から始まる後期のいいスタートをきりましょう。まずは、基本の授業、宿題、家庭学習、学習環境づくりです！

◇◇9月のノーテレビゲームスマホデー・家庭学習強化週間◇◇

遅くなりましたが、9月のノーテレビゲームスマホデーと、合わせて行った家庭学習強化週間の結果をお知らせします。まず、ノーテレビゲームスマホデーについてです。紙面の都合上、7月との比較表が載せられませんが、どの達成率も前回に比べて5%ほど数値が下がっていました。夏休み明けの時期だからゆるんでしまったかもしれませんが、今月の結果では改善されていることを期待しています。さらに家庭学習強化週間ですが、4月に比べて1、2、3年生は順調に家庭学習平均時間を順調に伸ばしていましたが、一方で4、5、6年生の平均時間が5～15分ほど少なくなっていました。学年の学習も折り返しに入る時期に学習時間が少なくなるのは少し心配な点です。後期には生活リズムを整えて、ある程度じっくりと家庭学習の時間を設けられるように工夫してほしいと思います。おわりにお願いです。9月の調査はどちらもカードの回収がスムーズにいていません。保護者の皆様にはお忙しい中お手数だと思いますが、実践後は結果をカードに記入し、なるべく早く担任へ提出をお願いいたします。



◇◇『睡眠』はとても大事なんです！◇◇

いきなりですが、1つ質問です。「子どもさんは、いつも何時くらいに寝て、何時まで、どのくらいの睡眠時間をとっていますか？」それというのも、現在本校のホームページにも載せていますが、4月に行われた6年生対象の全国学力・学習状況調査の中の、「児童質問紙」(生活習慣や学習習慣に関する調査)で、「毎日同じくらいの時刻に寝ていますか。」という質問に、「はい」とつけている児童の割合が、本校は16.1%しかありませんでした。全国の平均も40.1%と高くはないですが、残念なことに本校は規則正しい生活習慣が身に付いていない児童がさらに多いという結果だ。起床時刻についても同様の傾向でした。詳しい結果や考察は、ぜひ本校のホームページをご覧ください。→<https://www.education.saga.jp/hp/morodomikita-e/>

4 生活習慣や学習習慣に関する調査		
(1)結果		
＜生活習慣・挑戦心・規範意識について＞		
調査項目	本校 %	全国平均 %
朝食を毎日食べていますか。	87.1 %	84.9 %
毎日同じくらいの時刻に寝ていますか。	16.1 %	40.7 %
毎日同じくらいの時刻に起きていますか。	48.4 %	56.8 %

ここで冒頭の質問の意図に戻ります。実は「子どもの睡眠時間の質と量は、その子の記憶力や集中力に大きく影響し、ひいては学習活動や内容の定着、心の安定にも大きく関わってくる」ということです。まずは、睡眠時間が短いと起こるデメリットを考えます。

 <p>▲寝る時刻が不定期だと…</p> <p>▲睡眠時間が少ないと…</p> 	<p>①集中力が低下する </p>	<p>…睡眠不足は集中力の低下を招きます。低下すると短時間でも机に向かって学習することが難しくなり、成績に影響が出ます。また、計算ミスなどのケアレスミスが増えてしまうことにつながります。</p>
	<p>②論理的思考ができなくなる </p>	<p>…論理的思考を支えている大脳皮質の中の前頭連合野という部分を休ませることができず、機能が低下します。すると、論理的思考ができなくなり、文章問題の意図を読み取る、考えて話すということが難しくなります。</p>
	<p>③意欲が低下する </p>	<p>…睡眠不足で心身の休息ができていないと、翌日にも疲れが残ります。すると、脳の中の情報整理ができないままで、体や頭が重たく、やる気が起きなかったり、何をしてもだるいと感じたりします。朝、子どもから言われたことはないですか？</p>
	<p>④記憶力が低下し、イライラしやすくなる </p>	<p>…感情や記憶をつかさどる大脳辺縁系にも良い睡眠での休息が必要です。じゅうぶんに休めないと、記憶力の低下やイライラが起こりやすくなります。その後、集中力や記憶力の低下、成績悪化などイライラの悪循環になる可能性があります。</p>

上記のように、「睡眠不足は子どもにとって悪影響が多い」ことが分かります。子どもにとって睡眠の大切な役割は、以下のようにまとめることができます。

<p>子どもの睡眠の「3つの大切な役割①②③」 </p>	
	<p><①記憶を整理する></p> <p>人間の脳は、眠っている間にその日にあったことを整理して、情報として必要なものとそうでないものを区別しています。ですから、しっかりと睡眠時間をとらないと情報がしっかりと記憶できないのです。睡眠時間が十分だと、記憶力はアップします。</p>
	<p><②脳や心身を休ませる></p> <p>普段の生活をするだけでも脳や体は疲れます。それを休ませるために睡眠は必要です。眠り始めて情報の整理が終わると、その後眠りが深くなり、効果的に脳と体が休められるようになります。脳と体が十分な休息をとると気持ちもすっきりし、よい1日を送ることができます。</p>
	<p><③脳や心身を発達させる></p> <p>睡眠は子どもの脳や心身の発達にも影響を与えます。睡眠中に、脳から成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは、子どもの脳の機能を正常にはたかせ、発達させるために欠かせません。この成長ホルモンは、骨や筋肉など体にもよい影響があります。</p>

まさに「寝る子は育つ」とは昔からよく言ったものです。ちなみに、6～12歳の小学生にとって最適な睡眠時間は「8～10時間」と言われています。遅くとも22時には入眠し、毎日同じくらいの睡眠時間を規則正しくとることが、子ども達にとって最適だと言えます。

学力状況調査の結果の考察からも、正しい睡眠時間を確保すること、決まった時間で起きたり寝たりすることは子ども達の学力アップに切っても切り離せない関係だということは間違いありません。そこで、ぜひ子ども達の心身の成長、学力向上のためにもご家庭で規則正しい生活リズムの構築に向けて睡眠の大切さを含めて今一度ご家庭で考えていただき、直すべきところがあれば、少しずつでも改善に向けて取り組んでいただければと思います。