



武雄市立西川登小学校 『校訓』 たくましく・やさしく・ただしく

学校だより **西っ子**

14号 令和8年8月 25日
文責：校長 大宅 恒文

人とかかわりを大切にしながら よく遊びよく学ぶ子 ～みんなで広げよう 西っ子の「わ」～



1 学期の後半スタート！！

学校に子どもたちのにぎやかな声が戻ってきました。38日間の夏休みは、元気に、有意義に過ごせたでしょうか。西川登の子どもたちは、夏休みを終えて、心なしか、ひと回り大きくなった姿で登校しているように見えました。

私が出していた宿題のうち「夏休みに初めて〇〇しました」という体験を一人一人に書いてもらって、学校の中に掲示したいと思います。

9月以降は、様々な行事が目白押しです。また、これまで同様に暑い日が続きそうです。さらに、運動会の練習も始まります。体力をつけることも必要になります。暑さ指数を見ながらになりますが、心と体の調子を整え、大きく成長してほしいと思います。

8・9・10月上旬までの主な行事予定

🌸 は地域支援員様の来校日

【8月】 25日(火) 1学期後半を迎える会 特別校時3時間授業(31日まで) 【9月】 1日(火) 花まるタイム 3日(木) 花まるタイム 🌸 4日(金) 田んぼダム出前授業(4.5年) 7日(月) 読み語り 8日(火) 花まるタイム 租税教室(6年)防災教室(4年) 9日(水) フッ素洗口 10日(木) 花まるタイム 🌸 11日(金) 委員会活動 14日(月) 学級タイム	15日(火) 運動会練習開始 16日(水) フッ素洗口 18日(金) 結団式(運動会) 24日(木) 月の心 27日(日) 保体部(育友会)除草作業 30日(水) 運動会総練習 フッ洗口 【10月】 2日(金) 代休(10/3分) 3日(土) 金曜校時 1～4年弁当なし 11:40 下校 5,6年弁当あり 15:30 下校予定 4日(日) 西川登町民体育大会・西川登小運動会(弁当) ※雨天時弁当なし 3時間授業 5日(月) 代休(10/4分) 6日(火) 運動会予備日(4日雨天時)
---	---

睡眠の大切さ～学校保健委員会より～

7月31日(金)に学校保健委員会が開催され、本校の子どもたちの日常生活の様子や体力テストの結果について報告がありました。7月に実施した「生活習慣アンケート」によると、4年生以上になると10時以降の遅い時間帯に寝ている子が若干名見受けられます。同様に、1日のゲーム・スマホの使用時間も、3年生以上になると3時間以上の子が多くみられます。

このことに関連して、学校医の小野陽一郎先生による講話では、「睡眠習慣」についてお話いただきました。適切な睡眠時間は9～12時間。睡眠不足や不適切な睡眠は、「記憶力の低下」「免疫力の低下」「感情の乱れ」「成長への悪影響」につながるとのことです。どれも問題ですが、特に、学齢期にある小学生の子どもたちには、「記憶力の低下」って気になりますね。実は、寝ている間に「脳」が学んだことを整理して、記憶を定着させるのだそうです。ですから、睡眠を削って学んだとしても、記憶の向上にはつながらないようです。さらに、就寝前のスマホ・ゲーム利用は、『画面の光が「昼間だ」と誤解させ、体内時計を狂わせてしまうこと』『動画やSNSが気になりやめられなくなる』『ゲームや動画が刺激になり目がさえてしまうこと』が理由で睡眠に悪影響を及ぼすとも言われています。そのため、就寝の1時間前にはスマホやゲームは控えた方がいいということです。睡眠は、主に家庭の中でしか気を付けることができません。家族で話し合っ、いい睡眠をとるように心がけましょう。そして、健康な体と脳と心を手に入れましょう。

適切な睡眠をとるためのアイデア

- 起床時間を決める
- 朝の光を浴びる
※体内時計をリセットする
- 寝る1時間前に画面を終了する。
- 端末の充電は、寝室以外の場所でする。
- 使うときの「我が家のルール」を決める。

育友会除草作業のお礼

8月23日(日)には、早朝より除草作業にご参加いただきありがとうございました。遊具周りや体育館周辺、グラウンド脇がすっきりしましたので、休み時間の遊びや運動会の練習時に、活動しやすくなりました。また、石橋議員様にも草の撤去やグラウンドの土入れ等を行っていただいています。いつもありがとうございます。