



かがやくひとみ
輝く瞳

川口市立青木北小学校

川口市西青木1-1-1

TEL (048) 251-4172

FAX (048) 251-4210

令和5年10月16日(月)

睡眠の秋

新井 恵

秋の気配を感じることもなく、異常な暑さが一年中続いてしまうのではないかと思えた9月。なんと、暑さとインフルエンザ等の流行で運動会が延期になる程でした。保護者の皆様にはご迷惑やご心配をおかけして大変申し訳ありませんでした。おかげさまで、天候も感染症も一定の落ち着きを見せ、今週末はいよいよ延期された運動会を実施することができそうです。当日の応援をどうぞよろしく願いいたします。

さて、秋は何をやるにも取り組みやすい季節で、そのことをよく「〇〇な秋」と表現しますが、皆様のおすすめの秋はどんな秋でしょうか。私のおすすめは「睡眠の秋」です。なぜかというと、小学生は成長真っ只中のはずなのに、最近の子供たちには睡眠が不足しているのではないかと心配に思えるからです。よく「寝る子は育つ」と言われますが、私もその通りだと思っているので、日頃から「早寝早起き朝ごはん」を推奨しているのですが、この秋は特に睡眠をおすすめしたいと思います。子供の健やかな成長のためには、睡眠によって頭と体をしっかりと休め、次の日に元気に活動するためのエネルギーを蓄えることが必要です。まだ子供の身体には、一日に9時間から10時間の睡眠が必要とされているのですが、実際はそんなに睡眠をとれていないのではないかと心配に思う場面をよく見かけます。例えば、子供たちから「ゲームや動画を見ていて寝るのがいつも遅くなっている」というお話をよく聞きますし、授業中に寝入ってしまいそうな状態や机に伏せている姿も見かけます。そこで昨夜は何時に寝たのかと問うと、夜中の11時や12時だという返答が返ってくることもめずらしくありません。どうやら、ゲームや動画の視聴をいつまでも続けているようなのです。それでは体の成長のためだけではなく、せっかく気持ちよく眠ることができる「睡眠の秋」を満喫することもできません。大人になると寝続けることも難しくなるのに、9時間も10時間も寝ることができるなんて、子供だけの特権だとは思いませんか。

川口市では、平成28年度に川口市立小学校長会と川口市PTA連合会が連名で「携帯電話・スマートフォン等の使用について(お願い)」を発信しています。そこでは、共通方針として「夜9時以降の使用は控えさせる」「使用の約束を決める」というようなことが掲げられていました。そこで令和5年の現在、青木地区の小・中学校で携帯電話・スマートフォン等の使用について見直し、今後共通のルールとして発信していきたいと考えています。地域の大人が協働して、子供の健やかな成長を促していく新たな一歩を踏み出していきたいと思います。

【11月18日(土) 学校公開について】

- ・2～4校時の公開となります。お弁当は必要ありません。(詳細は後ほどお知らせします。)
- ・体育館にて音楽の授業を、学年ごとに公開します。(1校時…3年、2校時…4年、3校時…5年、4校時…6年)
- ・地域の方は、西昇降口にある受付がございますので、受付後ご参観ください。

11月の行事予定

令和5年10月16日現在

月	火	水	木	金	土	日
10/30 <u>モジュール</u> 月曜日課 2年校外学習	10/31 <u>特別日課</u>	1 <u>朝礼</u>	2 <u>モジュール/1</u> <u>年読み聞かせ</u> 5・6年:委員会活動	3 文化の日 (祝)	4	5
6 <u>モジュール/持久走</u> 月曜日課	7 <u>モジュール/持久走</u>	8 <u>モジュール/持久走</u>	9 <u>モジュール/持久走</u> 6年:修学旅行 (~10日・1泊2日) 全学年5時間授業	10 <u>学級/2年読</u> <u>み聞かせ</u> <u>お弁当の日</u> 放課後子供教室	11	12
13 <u>モジュール/持久走</u> 月曜日課	14【 <u>閉庁日</u> 】 <u>埼玉県民の日</u> 資源回収Aコース	15 <u>特別日課</u> 教育相談日	16 <u>モジュール/持久走</u> 4・5・6年:クラブ活動 青木中学校すこやか 相談員来校 15:00~	17 <u>学級/1年読</u> <u>み聞かせ</u> 5年:脊柱側わ ん検診 放課後子供教室	18 <u>学級</u> 学校公開 全学年4 時間授業 (給食なし) 学校運営 協議会	19
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 11月15日(水)~24日(金) 青木中学校区「勉強がんばろう週間」 詳細は後日配付の通知で確認をお願いします。 </div>						
20 <u>モジュール/持久走</u> 1年:校外学習	21 <u>モジュール/持久走</u> 不審者対応訓練 資源回収Bコース	22 <u>モジュール/持久走</u> 4年:社会科見学	23 勤労感謝の日 (祝)	24 11/18 学校公開 振替休業日	25	26
27 <u>モジュール/持久走</u> 月曜日課	28 <u>モジュール/持久走</u> 5年:社会科見学	29 <u>学級(モジュール)</u> 3年:社会科見学	30 <u>モジュール/持久走</u> 5・6年:委員会活動	12/1 <u>特別日課</u> 4年:懇談会 放課後子供教室	12/2	12/3

〈12月行事予定〉※学期当初の予定から6-2懇談会の日時が変更になっています。

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1日(金) 4年懇談会 | 13日(水) 教育相談日 |
| 4日(月) 5年懇談会 | 18日(月) スクールカウンセラー来校 |
| 5日(火) 6-1・6-3
なかよし懇談会 | 9:30~15:20 |
| 6日(水) 3年懇談会 | 20日(水) 給食最終日 |
| 7日(木) 1年・ <u>6-2</u> 懇談会 | 21日(木) 全学年4時間授業 親子清掃 |
| 8日(金) 2年懇談会 | 22日(金) 全学年4時間授業 終業式 |
| | 23日(土) ~1/8(月) 冬季休業日 |

12月11日(月)~12月22日(金)

学期末特別日課

下校時間の目安は、

- 4時間授業 12:00
- 5時間授業 14:00
- 6時間授業 14:45 となります。

～北っ子表彰～



11月1日は、**彩の国教育の日**

身近な人と「自然・人・本・家族・地域」の大切さや思い出を語り合ってみませんか？

<リンク先>

<http://www.pref.saitama.lg.jp/f2215/kyouikunohi/>