



# 沼小だより

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/gakko/numanohata-es/>



## 学校教育目標

進んでよく考える子ども 健康で明るい子ども  
力を合わせてやりぬく子ども

### 寝る子は育つ

冬の訪れとともに、インフルエンザが猛威を振るっています。本校も非常に心配な状況です。欠席している子供たちが、一日も早く元気になって登校できることを願っています。

さて、みなさんは毎日どのくらい眠っていますか？2020年の調査結果によると、日本人成人の平均睡眠時間は7時間12分(男性は7時間20分、女性は7時間6分)です。男性の40代50代と女性の40～60代は平均6時間台と短く、最も短いのは女性50代の6時間36分だそうです。

先日とある講演会に行き、睡眠の大切さについて聞く機会がありました。睡眠は人間だけではなく、すべての動物にとって命を守るために必要な生理現象です。睡眠には、脳の深い部分が休んでいるノンレム睡眠と、目覚めてはいませんが脳が覚醒に近い状態にあるレム睡眠の2種類があることは聞いたことがある方も多いことでしょう。



ノンレム睡眠中には、脳と体の疲労回復が行われると同時に、成長ホルモンが大量に分泌され骨や筋肉をつくり、免疫力を高めて怪我や病気に強い体をつくり、細胞を修復しがんなどの病気の発症を予防します。まさに「寝る子は育つ」です。また、レム睡眠中は、その日に学んだ知識や経験が整理され、脳に記憶されます。記憶の取捨選択も行われるので、嫌な経験の記憶は脳の奥深くにしまわれ、思い起こしにくくします。このノンレム睡眠とレム睡眠を一晩に4～5回繰り返すことが理想的だそうです。

近年の研究では、脳内の神経回路から分泌されるセロトニンという物質が、感情にブレーキをかけたり、不安を取り除いて気持ちを落ち着かせたり、論理的思考力を伸ばしたりすることがわかつきました。このセロトニンは、朝5時から7時に太陽の光を浴び、バランスの良い食事をとり、適度に体を動かし、十分に睡眠をとることで分泌量が増えることもわかつきました。十分に睡眠がとれなければ、当然朝早く起きることもできず、朝ごはんもしっかり食べられるはずがありません。睡眠時間を十分に確保することで、食欲不振や便秘が治っただけでなく、落ちつきがない、キレやすい、常にイライラしているなどの困った状況が改善したり、成績が上がったり不登校傾向が改善されたりした例もあるとのことです。

このように、特に成長期には非常に大切な睡眠。小児科の教科書『Nelson』によると、小学生の理想の睡眠時間は10時間です。しかし、日本の小学生の平均睡眠時間は8時間15分と理想より2時間も短いという結果が出ています(ちなみに、18歳以上の理想の睡眠時間は約8時間)。夜寝る前のスマホなど電子機器の使用が、睡眠に悪影響を及ぼしていることも知られています。ぜひ、健やかな成長のために、「寝ること」について家族みんなで見直してみてはいかがでしょうか。

【参考文献:『子供が幸せになる「正しい睡眠」』】 令和7年11月 沼ノ端小学校長 大塚 志保

# 各種コンクールに入賞しました！

## ○歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール展

- |                              |    |       |
|------------------------------|----|-------|
| ・苫小牧民報社賞                     | 2年 | 中山 華菜 |
| ・北海道歯科衛生士会苫小牧支部長賞            | 2年 | 山田 瞳和 |
| ・北海道胆振総合振興局長賞                | 4年 | 服部 春翔 |
| ・苫小牧市長賞                      | 4年 | 畠中 沙優 |
| ・苫小牧市教育長賞                    | 6年 | 有馬 雪葵 |
| ・苫小牧民報社賞（北海道大会 北海道新聞社賞も同時受賞） | 6年 | 工藤 心春 |

## ○苫小牧地区小学校新聞コンクール

- |               |          |
|---------------|----------|
| ・準特選 4年 西田 架歩 | 「アイヌの文化」 |
| ・入選 4年 久保田 美鳳 | 「ウポポイ民報」 |

## ○苫小牧図書館を使った調べる学習コンクール

- |               |                          |
|---------------|--------------------------|
| ・最優秀賞 5年 村上 蓮 | 「北海道179市町村の地名の由来を調べてみた！」 |
|---------------|--------------------------|

## ○北海道出光こどもお絵かきコンテスト2025

- |              |
|--------------|
| ・佳作 6年 工藤 心春 |
|--------------|

※イオン苫小牧で入賞作品展が開催されます（1月10～12日）

## 11月の沼小っ子たち

### ぬまリンピック（縄跳び）



各学年の予選を突破した子供たちにより、11月10日(月)、多くの子供たちが応援する中で決勝が行われ、90秒間に跳んだ回数を競いました。

全学年の最高記録はなんと、90秒間に285回！1秒に3回以上のペースです。翌日、校長先生から表彰状が授与されました。



多くの子が練習に励んでいた今回の取組が、本校児童の体力向上にもつながればと期待しています。

### 3年むし歯予防教室

学校歯科医の安保先生にお願いして、各学年で実施しています。

3年生は11月19日(水)に行いました。むし歯になるメカニズムについて聞くとともに、磨き残しを赤く染め出し、磨き直しをしました。子供たちも興味深く取り組んでいました。



### 表彰を受けました！



本校では、安保先生にご協力いただき、児童はもちろん保護者の方へも歯の健康についての啓発活動を行っています。このことが評価され、先

日、北海道学校歯科保健優良校表彰(優秀賞)、全日本学校歯科保健優良校表彰(奨励賞)を受賞しました。校長室前廊下に掲示しています。

## 後期児童会役員・委員長

沼ノ端小学校の新たなリーダーとして、10月から活動を始めています。

力を合わせて、学校をよりよくしていく活躍を期待しています！



会長 木村 心一  
副会長 工藤 心春  
書記 杉村 悠仁  
学級委員会委員長 二ノ宮 悠生  
保育委員長 加勢 望羽  
放送委員長 亀田 拓夢  
図書委員長 有馬 雪葵  
環境ボランティア委員長 大森 優奈  
放送委員長 小林 叶夢  
環境ボランティア委員長 青木 英心

## いじめ防止の取組について

本校では、学校いじめ防止基本方針(ホームページに掲載しています)に基づき、担任をはじめ全職員による日常的な観察や計画的ないじめアンケートを実施し、子どもたちが人間関係においていやな思いをしていないかどうかを確認しています。

1学期と2学期に実施したアンケートにおいて、「4月から今までにいやな思いをしたことがある」と回答した子どもは合計138名でした。これらの子どもについては、個別の聞き取りを行うとともに、必要に応じて関係した子どもへの指導を行うことで、その解消に向けて取り組んでいます。

今後も、学校全体で、いじめの未然防止、早期発見に努めてまいります。保護者の方でお気づきの点がありましたら、学校へ遠慮なくご相談ください。

## 12月の行事予定

12月の帰宅時刻は、午後4時まで。

※予定していた行事が延期、中止となる場合があります。

1日	月	振替休業	17日	水	5, 6年、さくら参観日
2日	火		18日	木	PTA朝の読み聞かせ(1, 3組) 冬休み図書貸し出し(~22日)
3日	水	1, 2年むし歯予防教室	19日	金	
4日	木	児童会⑩	20日	土	
5日	金	2年こころの授業	21日	日	
6日	土		22日	月	
7日	日		23日	火	PTA朝の読み聞かせ(2組)
8日	月	4年アイヌ文化学習 スクールカウンセラー来校 放課後サポート学習 後期教材費引き落とし2回目	24日	水	4時間授業・給食あり 2学期終業式
9日	火	図書返本週間(~12日) PTA役員会	25日	木	冬季休業(~1月13日)
10日	水	6年、さくら むし歯予防教室	26日	金	
11日	木		27日	土	
12日	金		28日	日	
13日	土		29日	月	学校閉庁日(~1月3日)
14日	日		30日	火	
15日	月	3, 4年参観日	31日	水	
16日	火	1, 2年参観日			