

【学校教育目標】

- ・進んで考える子
- ・明るくやさしい子
- ・くじけずがんばる子
- ・体をきたえ元気な子



苫小牧市立大成小学校
学校だより

令和2年12月25日
第10号

TEL 72-6434

大成小学校のテーマ つよく やさしく はげむ 大成の子

生活リズムを崩さないように！

校長 柴田 知巳

新型コロナウイルス感染症の影響で、休校期間が長期化し1年間の授業時数が不足することが現実になり、その結果今年度の夏休みは10日間と大変短いものでした。同様に冬休みも例年より短く17日間となりました。しかし、この時期は新しい年を迎えることで、今までの学習や生活を見つめ直し、新たな目標を定め挑んでいくことができるチャンスの時期ともいえます。そのやる気を持続させるには、規則正しい生活すなわち生活リズムを整えることが重要となります。

朝昼晩の明るさや四季の変化は地球の自転と公転によって生まれます。そして地球上の生き物は、こうした1日のリズムや季節の変化にうまく対応するため、「体内時計」をもっており、人間には体温や体調を管理する第1時計と、寝起きのリズムを管理する第2時計の2つがあるそうです。また、体内時計の周期は24時間よりも長めに設定されていて、起きてから日光を浴びたり朝食をとったりすることで24時間に調整されることも分かっているそうです。

さらに、人の体内時計には、昼間は活動し、夜は眠る行動パターンで、身体の様々な機能がいたい決まった時間に働くようにプログラムされています。例えば、日が沈んで夜になると、眠ることを促すメラトニンというホルモンが分泌され、脳や身体が活動モードから休息モードに切り替わり、体温や心拍、血圧などを低下させて、身体は眠りに入る準備をします。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、交互に繰り返されるのですが、通常、眠って最初に現れるのは、脳を休ませるノンレム睡眠で、睡眠が進むにつれてノンレム睡眠が減り、身体を休ませながらも脳が記憶の整理や定着を行うレム睡眠が多くなるそうです。こうしたことから、毎日しっかりと睡眠時間をとることが、心身の成長や勉強した内容の定着・記憶に結びつくのだそうです。

そして、十分な睡眠をとるには「睡眠リズム」

を整えることも重要です。例えば、午後10時に寝て朝6時に起きる人が、休日は夜更かしして午前2時頃に寝て翌朝10時に起きる生活だったとします。睡眠時間は8時間で同じですが、「ミッドスリープタイム」と呼ばれる睡眠時間中の真ん中の時刻は、10時に寝た時と午前2時に寝た時では4時間のズレが生じてしまいます。これは日本とインドの時差とほぼ同じ長さで、この人は週末ごとにインドを往復するような時差ボケを経験していることになるそうです。

さらに、テレビやパソコン、スマートフォン等のデジタル機器の夜間使用も、メラトニンというホルモンの分泌を抑えてしまい、不眠の原因になります。もう分かるとおり、こんな生活を続けていては体調が整うはずがありません。平日と休日で睡眠時刻のズレがある人ほど、昼間の時間に「ボーっとする」など、集中できないことが多くなるわけです。

この冬休みは、「自律」という言葉がありますが、1日24時間の生活を自分でコントロールする力を、ぜひ、身につけてほしいと思います。

勤務時間外の電話対応について

先日、市教育委員会からのお知らせでもありましたが、令和2年12月25日（金）より、教職員の勤務時間外の電話対応は、自動音声メッセージによる対応となります。次の時間帯における学校への電話連絡はお控えいただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

【平日（登校日）】

17時00分～翌朝7時30分まで

【長期休業中】

16時30分～翌朝8時00分まで

【土・日・祝日・学校閉庁日など】

終日

「ピッ！」で図書が借りられます

株式会社 I・TECソリューションズ様より市内の小中学校に図書館管理システム「お気軽図書館」を寄贈いただき、この度更新作業を終えました。

これまでは、貸出カードに本の名前を書いていましたが、これからは、借りたい本と自分のカードのバーコードを「ピッ！」とスキャンするだけとなりました。

17日の「冬休み図書貸出」では、司書からおすすみを教えてもらったり、本の説明を受けたりしながら本選びをしていました。

システムの更新作業に当たっては、図書ボランティアの皆さんにご協力をいただきました。ありがとうございました。



保護者アンケートを実施しました

～ご協力ありがとうございました～

保護者の皆様から学校の教育活動についてご意見をうかがう「保護者アンケート」を実施させていただきました。83.8%の保護者からご回答をいただきました。お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。

保護者アンケートに併せて、子どもたちの声を聞く「児童アンケート」も実施したところです。両アンケートは冬休み中に集計を行い、3学期に結果をお知らせします。これらの結果等を踏まえて、次年度の教育活動の改善を進めていきます。

「体罰等に関する調査」ご協力のお願い

例年この時期に実施しております「体罰等に関する調査」の調査票を配付しました。お手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

今年度より、Webページからの回答が可能となりました。封筒提出の場合は、調査票に書かれている出来事があった場合は調査票を封筒に入れ、該当がない場合は封筒に何も入れずに学校に提出してください。回答・提出期間は1月18日(月)までとなっています。

※詳しくは別途配付のプリントをご覧ください。

安全で楽しい冬休みを

季節は本格的な冬を迎えました。道路が凍結するこれからの時期は、全道的に冬型の交通事故が多くなる傾向にあります。子どもたちには、冬期間の危険性を理解し、十分に気を付けてほしいと思います。

せっかくのお休みを安全に楽しく過ごすために、学校では次の点について指導をしました。ご家庭におかれましても重ねてご指導くださいますよう、お願いします。

- ・ 車道への飛び出しは絶対にしない。
- ・ 道路脇の雪山には登らない。
(ソリ遊びは厳禁)
- ・ 横断歩道を渡る時は、青信号でも必ず左右の安全を確かめてから渡る。
- ・ 帰宅時刻を守る。(午後4時まで)
- ・ 知らない人に声をかけられてもついて行かない。
- ・ こわい思いをしたら、すぐに大人に知らせる。
- ・ 家の軒下では遊ばない。
- ・ 海や川の近くに行かない。

学校閉庁日のお知らせ

12月28日(月)～1月3日(日)は学校閉庁日となっています。教職員は不在になりますので、連絡等がある場合は1月4日(月)以降にお願いします。

1月行事予定

- 12(火) 始業式 5時間授業 (下校14:20)
- 13(水) 生活リズム週間 (～19日)
冬休み図書返却 (2・3年)
- 14(木) 冬休み図書返却 (4・6年・ひ)
- 15(金) 冬休み図書返却 (1・5年)
- 20(水) 5時間授業
- 21(木) 光洋中体験入学 (6年)
たいせい保育園体験入学
- 25(月) 食育カルタ大会 (6-1)
- 26(火) 食育カルタ大会 (6-2)
- 27(水) 5時間授業
- 28(木) 食育カルタ大会 (5-1)
- 29(金) 食育カルタ大会 (5-2)