

【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7年10月31日
第8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

睡眠時間は大切です

校長 今田 和也

今年は季節の移り変わりが早く感じられ、先日は苫小牧でも初雪が降るなど、「秋はどこに行った!？」と言いたくなるような気候です。市内ではインフルエンザによる学級閉鎖も少しずつ出てきていますので、健康管理には十分ご注意ください。

先日、胆振教育講演会で旭川圭泉会病院の精神科診療部長である佐々木彰医師のお話を聞く機会がありました。『不登校やゲーム依存など、児童精神科医療の現場でおきていることと、その予防に役立つこと』というテーマでの講演です。精神科医として様々な症例や子どもたちと関わってこられた中で、不登校・引きこもり・ゲーム障害など具体的な事例を出しながらお話され、大変興味深い内容でした。

特に印象に残ったのは、“**健康的な生活習慣の大切さ**”という点です。「睡眠不足症候群」という疾病が、今よく取り上げられているそうです。診断基準は、慢性的な眠気と行動面の異常さ（攻撃的、注意散漫、疲労、やる気が出ない、落ち着きがない、人間関係の悪化、食欲不振、胃腸の調子が悪い、不安症…等）。これらに当てはまる子どもが多いとのことでした。睡眠不足は、大人でも体調面や精神面に影響が出るのですから、未発達な子どもたちには尚更影響が大きいはずです。また、引きこもりになっている子のほとんどが、何も体を動かしていない、運動不足（スポーツに限らず、お手伝いや散歩なども含めて）であるということもお話されていました。

令和3年に佐々木先生の精神科を受診した子どもたち265人のうち、30名以上の子が体内リズムを整えただけで改善していったとのことでした。様々な疾病に繋がる“夜ふかし”と“運動不足”、この2点については、子どもの意見を尊重せず、親子でも容認してはいけなと強くおっしゃっていました。小学生の適正な睡眠時間は9時間から12時間だと言われています。皆様のご家庭ではいかがでしょうか。ちなみに、睡眠不足は、寝だめをしても回復はしないそうですので、やはり普段からの規則正しい生活が大切なようです。

まとめとして、以下のようなことが提示されました。

◎子どもたちを健やかに育むため

- ・子育ての環境再構築、子どもはみんなで育てる
- ・親子は仲良くする、子どもの意見も尊重する
- ・運動不足、遊んでばかり、夜更かしは、許さない（勉強か運動かお手伝いをさせる）
- ・楽しい過ごし方も教える、趣味を増やす

11月には4回目の『生活リズムチェック』を予定しています。家庭学習の習慣化はもちろん大事ですが、睡眠・起床・入浴・食事などの生活リズムを整えることが、健康的な体作りや基礎学力の定着に結び付きます。ご協力をお願いいたします。

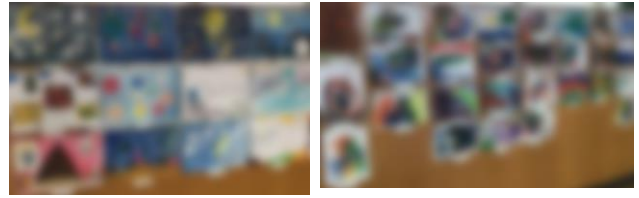
多様な性について

9月29日（月）に5～6年生対象にLGBTQ+などの多様な性について、講師の方をお招きし講座を行いました。授業後の子どもたちからのアンケートには、「初めて話でびっくりした」「性別は二つだけじゃないことがわかった」「男だからこう、女だからこうなどと思っていたことがあったけど、そんなことを決めつけるのは違うんだと思った」等、様々な感想があり、深い学びにつながりました。



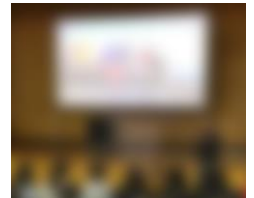
全校絵画展・地域公開参観日

10月23日（木）は、地域公開参観日、全校絵画展を行いました。多くの方にご来校いただき、ありがとうございました。また、体育館には全校児童が描いた絵画を掲示し公開しました。どの作品もテーマに合わせ工夫して描かれていました。



こころの授業

苫小牧市では、子どもたちの健やかな心の成長のためこころの授業を各校で行っています。本校でも、1～2年生・3～4年生・5～6年生それぞれ講師の方に「夢の実現に向けて」や「命の大切さ」等について10月中に実施しました。



後期児童会任命式

9月29日（月）に4年生以上の児童が参加し後期児童会任命式が行われました。各委員会の委員長がステージに上がり、任命証を受け取りました。その後、委員長から後期の活動について抱負や目標の発表がありました。より良い学校づくりのために全校児童で協力していきましょう。



盗撮行為の防止に向けた取組

児童への盗撮行為の防止に向けた取組として、9月中旬に学校施設内全てに隠しカメラ等の設置がないか確認した結果、本校には設置が確認されませんでしたので、報告いたします。校舎内で不審なものを見つけ際には、すぐに教頭までお知らせください。

11月は親子読書強調月間

苫小牧市では、親子のコミュニケーションを広げ、子どもたちの心の成長を促すことを目的に、親子が一緒に同じ時間、同じ空間で本を読む「親子で夢読書」の取組を推進しています。本校でも参観日に図書室を公開したり、子どもたちや先生がお勧めの本を福袋にいれて紹介したりする取組を進めています。この機会に親子で読書してみませんか。



11月の主な行事（予定は変更となる場合があります）

- 3日（月）文化の日
- 4日（火）英検ESG（6年生）風邪予防学習（～8日）
- 5日（水）科学センター学習（5年生）
- 6日（木）短縄記録会
- 7日（金）たいせい保育園との交流（1年生） ひばり親子学習会
- 10日（月）クラブ（最終）性の指導学習（～14日）さえずり（通級）指導公開週間（～14日）
- 11日（火）光洋中学校新入生保護者説明会
- 13日（木）第二回学校運営協議会
- 17日（月）児童会③ 第4回生活リズム調べ（～21日）
- 20日（木）光洋中学生職場体験
- 21日（金）支援学校居住地交流
- 24日（月）勤労感謝の日
- 27日（木）教材費集金日
- 29日（金）学校評価保護者アンケートメール配信日