

## 寝る子は育つ

校長 河井 義徳

大型連休も終わり、学校は運動会に向けた取組に入っております。

また、日照時間が長くなり、様々な活動において、体を使う場面が増え、外での活動も多くなり、この時期特有の気温の変化の大きさ（特に昨今は急激な暑さも心配）もあって、子どもたちの体に負担がかかる時期とも言えます。

学校では、子ども達に過度の負担がかからぬよう、運動会の内容の見直しや、練習量の軽減に取り組んでいるところではありますが、子どもたちの疲労回復にはやはり「規則正しい生活」と「睡眠」が一番です。

米国睡眠医学会は、小学生に必要な睡眠時間を9時間～12時間としています。この数字は多くの国に採用されており、日本の厚生労働省が示した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」もこの数字を採用しております。

この睡眠時間が十分でないと、蓄積した睡眠不足（＝睡眠負債）を招き、最悪「睡眠・覚醒相互個体障害」と呼ばれる睡眠障害を引き起こし、社会生活に支障をきたす恐れもあります。

しかしながら、今年3月に東京大学を中心としたグループが発表した調査によると、子どもの半数以上が上記の推奨睡眠時間を満たしていないそうです。

また、この研究によると、平日と休日とで寝る時間帯がずれて、睡眠のリズムが乱れる「社会的な時差ボケ」と呼ばれる状態の子どもが、学年が上がるにつれ増えているとのことです。この「社会的な時差ボケ」も集中力の低下等生活や健康に影響します。

昔から「寝る子は育つ」と言いますが、成長ホルモンが就寝中に分泌されることに加え、体を正常な状態に保つためにも、子ども達にとって決まった時間に寝ることが大切です。

ご家庭でもぜひ、お子さんの睡眠時間を確認していただき、十分な睡眠の確保と、規則正しい生活リズムの維持にご留意ください。

### ○運動会 6月6日（木）午前中 ※雨天時は、6月7日（金）に延期

今年度も観覧席最前列に「優先観覧スペース」を設けます競技中の学年の保護者の皆様の優先スペースです。競技終了後は後方の一般観覧スペースにお戻りください。皆様のご理解とご協力をお願いします。詳細については、運動会の案内文書でご確認ください。

駐車台数に限度があるため、可能な限り徒歩でのご来校をお願いします。

## ルールを守って ～交通安全教室

4月30日（火）、全学年で交通安全教室を実施しました。

本来であれば屋外で実地指導を行う予定でしたが、雨天のため室内で交通ルールや安全についてのビデオを鑑賞しました。



ご家庭でも交通安全の指導を・・・

学校では普段から交通安全についての指導をしていますが、地域の方から、児童の自転車の乗り方・横断歩道のわたり方・公園での遊び方・帰宅時間について、心配されている声が以前、学校に届いていました。

改めて安全・安心な校外での過ごし方について、ご家庭でも話題にいただければ幸いです。

## 運動会に向けて ～特別時間割がスタート



5月22日（水）から運動会の特別時間割がスタートしました。子ども達は競技や表現運動（ダンス・よさこい）の練習に取り組んでいます。

## 児童会活動スタート ～認証式・児童会総会



13日（月）、認証式と児童会総会が行われました。4年生以上の児童が体育館に集まり議案の審議を行いました。昨年度から、SDGsを意識して、タブレットを使い、ペーパーレスで行っています。活発に質疑が行われていました。

## チューリップが咲きました

校区にお住まいの方からチューリップをいただきました。早速、玄関横の植え込みに植えさせていただき、きれいに花が咲きました。チューリップは球根なので、来年以降もきっときれいな花を咲かせてくれます。

ありがとうございました。



## 環境整備 ～PTA の支援に感謝



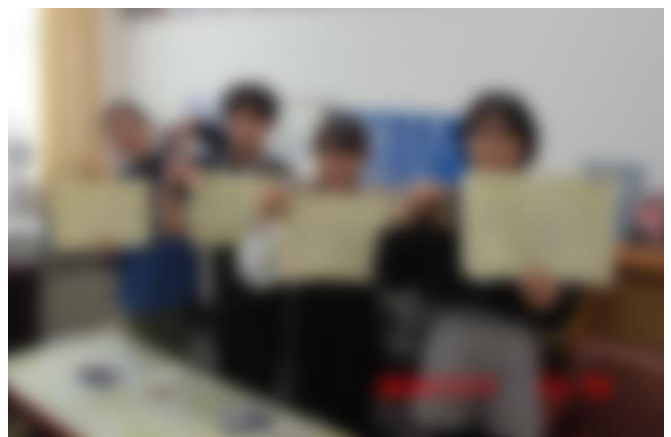
11日(土)、PTA 環境整備作業を三役、施設委員、先生方で実施しました。西側教材園のビニルハウスのシート張り作業と、東側駐車場のライン引き作業を行いました。今年はビニルハウスのシートを更新しました。参加された皆さん、ご協力いただき、ありがとうございました。

## 柳っ子の活躍



I AM Sports Japan CUP  
第3回北海道バレーボールフェスティバル  
優勝 R・Yスパークス

第54回東北北海道少年剣道釧路大会  
小学校女子の部  
優勝 音更柳町B  
第3位 音更柳町A  
小学校5・6年生男子の部  
第3位 伊藤 将生





## 《 6月の行事予定 》



日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	土	週休日	16	日	週休日
2	日	週休日	17	月	児童会 書写学習6年
3	月	前期教材費集金（～7日） PTA生活委員見守り活動①	18	火	ALT（ブリタニー先生）来校日 内科検診3・4・6年
4	火		19	水	職員会議 放課後子ども教室②
5	水		20	木	3年書写学習
6	木	運動会	21	金	遠足
7	金	運動会予備日	22	土	週休日
8	土	週休日	23	日	週休日
9	日	週休日	24	月	書写学習4年
10	月	ハイパーQU週間（～14日）	25	火	第2回PTA三役・監査合同会議
11	火	知能検査3年	26	水	全校参観日 学校運営協議会
12	水	尿検査2次 3年バス学習（道の駅）	27	木	クラブ①
13	木	4年バス学習（くりりんセンター） 内科検診1・2・5年	28	金	遠足予備日
14	金		29	土	週休日
15	土	週休日	30	日	週休日

## PTA生活委員会見守り活動

柳町小学校PTA生活委員会では子供達が安全に登下校できるように、月に1回（毎月最初の月曜日）見守り活動を行っています。登下校の時間に合わせて、腕章を着用して、あいさつや声掛けをします。

活動日は以下のとおりです。

6月3日（月）・7月1日（月）

8月26日（月）・9月2日（月）

10月7日（月）・11月5日（火）

12月2日（月）・1月20日（月）

2月3日（月）・3月3日（月）

