



# 南っ子だより



学校教育目標 「共に輝く たくましい 南っ子」

重点目標 「あふれる笑顔 熱い瞳 まぶしい汗」

文責 森 佐和子  
伊豆市柏久保 425-1  
0558-72-0149

後期がスタートしました

伊豆市立修善寺南小学校長 堀江 健司

本日より、後期がスタートします。学期の区切りとは違って、儀式や休業日があるわけではありませんが、学習の区切りとして、先週前期の通知表を渡しました。通知表というと、評定の数字や○の数に注目してしまいがちですが、大切なことは、なぜその評定なのか、なぜ○がついたのか等、自分の学習を振り返り後期の学習に生かすということです。見方については、別に提示されます。

前期を振り返ると、コロナと暑さが思い出されます。ともに、児童の健康や学習環境に大きな影響を与えるものでした。マスクについても、強制しませんが「外しましょう」と言ったり、「つける方向で」と言ったり右往左往しました。前期終了時には、大分落ち着いてきたようです。季節ずれのインフルエンザは、全国的に流行していますので、注意していきます。



みんなく(睡眠教育)

睡眠教育というと、自分が子供の頃にあった奇妙な睡眠学習なるものが思い浮かびます。寝ている枕元で学習内容をテープで流していると頭に入るというものですが、効果があったとは思いません。そんな怪しげなものではなく、子供たちの睡眠が生体リズムや学校での表れに大きく影響するのではないか、その子供たちの睡眠を幼児期から確立することでよりよい子供たちの成長につなげていこうという教育です。大阪府の堺市では教育委員会が中心となり取り組んでいるようです。メジャーリーグで大活躍の大谷翔平選手も、活躍の原動力は睡眠だと言っていました。睡眠改善の飲料が品薄になるほどの人気となっています。睡眠への関心は高まってきています。生物にとって、脳の疲労を回復させる唯一の方法は、睡眠だそうです。

前述の堺市教育委員会のパンフレットをみると、睡眠教育の成果として、睡眠の改善、体調の改善、学習意欲・集中力の向上、不機嫌や暴言の減少等があげられています。また、不登校児童生徒が減少したそうです。睡眠の乱れが体内時計のずれを生み、身体の不調につながり、様々な不適応を起こすという構図だそうです。睡眠の効能の中に、記憶の定着があげられています。起きている間に学んだ短期記憶を、十分な睡眠をとることで、長期記憶として整理定着させるそうです。これは、脳科学の教授も言っていました。テスト前に徹夜で勉強するとか、覚えたことを忘れないように寝ないで学校に行くなんていうのは、全く無駄な努力でした。記憶だけでなく、脳全体の発達にも睡眠は欠かせないそうです。逆に、睡眠時間を減らしてスマホを遅くまで見ることは、脳の発達に悪影響を及ぼすそうです。



では、睡眠教育はどうするのかというと、「量・質・タイミング」の3つに気をつけて睡眠をとるよ  
うに、乳幼児から地域全体で推進していくことです。保健だよりの7月号にも詳細や関連資料  
を掲載しておりますが、もし興味ありましたら、学校養護教諭まで申しつけください。

9月の終わりに、前期「かがやきさん」の表彰がありました。各クラスから1名のかがやきさんが選ばれ、クラスのお友達に選ばれた理由を話してもらいました。『みんなに対していつも優しい〇〇さん』『牛乳パックを毎日整とんしている〇〇さん』『みんなを前向きにしてくれる〇〇さん』など・・・素敵なエピソードを聞かせてもらいました。今回ここで表彰されたお友達だけでなく、南小にたくさんかがやきさんがいます。こうやってお友達の良いところを見付けることができる南っ子も素敵なかがやきさんだと思います。お互いの良さを認め合える、そんな南小が大好きです！

## かけこみ110番の家

毎年、PTA 校外指導部役員の皆様を中心に、南小学区の「かけこみ110番の家」の継続確認をしてくださっています。本年度は、新たに2軒の新規店舗をお願いすることになりました。よろしくお祈りします。

\*ウエルシア修善寺店様

\*ファミリーマート修善寺駅北口店様  
です。



登下校時など困ったことがあったらこのマークが付いているお店やお家へ

### 6年生保護者様

10/1の奉仕作業にあたり、ご準備等ありがとうございました。あいにく雨天中止となってしまいましたが、今後も子供たちの学習環境を整えていきたいと思っております。お気付きの点がありましたらぜひお声かけください。

## 後期は行事が盛りだくさんです！ 主な行事予定

10/21(土)運動会

10/25(水)体カテスト

11/11・12(土・日)市作品展

11/14・15(火・水)修学旅行 6年生

11/29(水)持久走試走

12/6(水)持久走大会

1/24(水)みなみぴっく(8の字)

1/30(火)南っ子学習会

2/9(金)新1年生と交流会

3/8(金)6年生に感謝する会

3/18(月)修了式

3/19(火)卒業式

