



### 規則正しい生活リズムで元気な学校生活

校長 本蘭 丈洋

ピッチャーとバッターの両方をこなす大谷選手は、2刀流のメジャーリーガーで知られています。連日のようにテレビで大谷選手の活躍が取り上げられていますが、その大谷選手が大事にしているのが、「睡眠時間」です。大谷選手の平均睡眠時間は、1日に10時間～12時間ぐらいといわれています。プロの世界でピッチャーをやってバッターもやるのだから、大谷選手にとって睡眠は体力回復には欠かせないものだろうと思います。睡眠は、我々にとって大事なものだと改めて考えました。

昨年、2回目の学校保健委員会に講師として招聘した増田クリニックの増田先生も、午後9時に就寝する習慣をつける大切さをお話されていました。その中で「たとえ宿題が終わっていなくても9時に寝かせてください。」とおっしゃった時に、「えっ。」と思いましたが、子供たちが元気に活動し、集中して学習活動に取り組むことで学習効果を上げていくには必要なことだと思いました。そういえば思い出したのが、私が出会った子供たちの中に11時過ぎに寝たという子供がいて、朝から元気がなくため息をつきながら学校に来ていたのを思い出しました。当然その子は、朝からぼーっとしていて授業中に居眠りをしてしまい学習どころではありません。せっかく学校に来たのに、その日の学習内容は身に付かずに帰ることになり、これでは、何のために学校に来て学習するのか意味のないものになってしまいます。その点、9時に就寝し、頭も体も元気ですっきりしていると朝から元気に学校生活を送ることができ、意欲的に学習活動に取り組むことができ、当然、学習効率も上がり、学習内容が身に付くなど学習効果が上がります。自分の中学生や高校生の頃を思い出してみても同様です。中学、高校は部活動などもあり、帰宅するのが遅くなって風呂、夕食を済ませて8時過ぎから宿題に取りかかると、いつの間にか寝てしまい、朝、慌てて宿題を済ますことが多々ありました。宿題を済ませてから寝ようと心がけましたが、いつの間にか気を失うように寝てしまい、朝になっているという繰り返しでした。しかし、起きた時の頭はすっきりとしていて集中できました。テレビやラジオなど気になるものがなく、集中して宿題に取り組むことができ、短い時間でもなんとか済ますことができたのを覚えています。眠気をがまんしてだらだらと夜遅くまで学習に取り組むよりも短い時間で集中して学習する方が効率が自分にとってはよかったです。

本校の子供たちの睡眠時間は大丈夫でしょうか。学校から帰って夕飯までにある程度、家庭学習に取り組んでいたら9時に寝ることは可能でしょう。しかし、今は、少年団活動や習い事などの時間に追われて忙しい子供もいます。そうした中で、家族との団らんの時間も必要です。また、家庭学習は学力向上に欠かせないもので、確保しなければならないものです。だが、就寝時間が遅くなると、学校生活に影響が出て学習内容が身に付かないというジレンマもあります。

そこで、家庭で「9時に寝る」という目標のもと、もし子供たちが9時に就寝できていないのであれば、子供たちが9時に就寝するためにはどうすればよいか逆算しながら家庭での生活を見直してほしいと思います。そして、外せないものは何か、省くことができるものは何か、習い事も含めて子供と話し合っしてほしいと思います。

「早寝・早起き・朝ご飯」が学校生活を元気に送る上で大切です。子供たちが意欲的に学習に取り組み、学習したことを身に付けることができるようよろしくお願いします。



## ウミガメ保護活動

本年度もウミガメの保護を通して環境について考える学習を実施します。4月24日(月)に、ウミガメ保護研究会の坂元さん、圓田さんにお越しいただき、子供たちに向けてお話しいただきました。産卵されたウミガメの卵には自然の中には危険もたくさんあることや、ふ化する前に安全な場所に移植することの大切さを教えていただきました。責任を持って、小学校全体でウミガメを保護する活動をしていきます！ありがとうございました。



## PTA 総会・授業参観・学級PTA

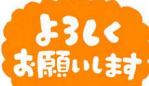
4月27日(木)は令和5年度1回目の授業参観、PTAを実施しました。授業参観では、どの学年も少し緊張気味の中に、日頃の学習の成果を保護者に見せようというも以上にがんばる子供たちの姿がありました。授業参観の後には、PTA総会が実施されました。新年度の役員は以下のとおりです。企画運営に携わってくださった新旧役員の皆さん、協議の進行をしてくださった植村さん、ありがとうございました。

16名の松ヶ浦っ子のために、今後もPTA活動への御協力をよろしくお願いいたします。

令和5年度役員 会長 中村 嘉克 副会長 河野 真寛 中渡瀬 由紀

会計 丸田 和文 書記 松岡 あゆみ

地域子ども会会長 池田 正二 家庭教育学級長 植村 菜穂子



### 《お知らせ・お願い》

松ヶ浦小学校では、制服を譲ってくださる方を募集しています。小学校卒業後、「制服をどうしていいかわからない。」「後輩のために役に立てたい。」と考えていらっしゃる方は、ぜひ学校に



## サツマイモの苗を植えました

学校北側の農園に今年もサツマイモの苗を植えました。今年も中渡瀬拓也さんの御協力をいただき、5、6年生は苗作りにもチャレンジしました。そして苗植えの日。上級生の慣れた手つきにはびっくりでしたが、下級生も秋にたくさんのさつまいもを収穫できることを楽しみに、一生懸命苗植えをがんばっていました。時間を見つけて草取りなどにも取り組んでいこうと思います。お忙しい中、ありがとうございました。



## 心肺蘇生法訓練・引き渡し下校訓練があります。

6月10日(土)は心肺蘇生法訓練と避難時の引き渡し訓練が行われます。当日は自動車で来校していただくこととなります。いざというときのための訓練ですので、保護者の皆様の御協力をよろしくお願いいたします。

【6月行事計画】	13日(火)	第2回PTA理事会
1日(木) プール開き	16日(金)	眼科検診
2日(金) 漂着ゴミ分類調査②③	20日(火)	さくら号来校
6日(火) 地区PTA連絡協議会・総会		
7日~8日 宿泊学習(5・6年)	23日(金)	児童総会③
10日(土) 土曜参観 心肺蘇生訓練 引き渡し訓練		第1回 学校評議員会
	28日(水)	地区PTA役員研修会

