



えり小だより

【学校教育目標】

〈知〉かしこい子 光
〈徳〉うつくしい子 海
〈体〉じょうぶな子 風

えりも小学校
児童会が目指す姿

◇気持ちの良いあいさつ

◇何事にも真剣に取り組む

◇いじめゼロでみんな笑顔

◇学校のルールを守る

“十分に”眠れていますか？



1か月にわたる長い夏休みが終わりました。今年の夏は記録的な猛暑ということもあり、他地域と比べると比較的夏が過ごしやすと言われるえりもでも、熱中症対策や暑さへの備えが必要だったことと思います。夜まで熱が残って、寝苦しい夜もあったのではないのでしょうか？

また、お祭りで夜更かしをしたり、家族の用事で出かけたなど生活のリズムが整いにくい場面もあったと思います。2学期の始業式から1週間が経とうとしています。生活のリズムは元通りに戻ってきているのでしょうか？

「ソーシャルジェットラグ」という人間の体内時計に関する言葉があります。日本語に訳すると「社会的時差ボケ」となります。海外に旅行などをすると起きる「時差ボケ」が普段の暮らしの中で発生することを指して言うそうです。

例えば、金曜日、明日学校が休みなので1時間ほど夜更かしをして、翌日朝寝坊をしたとします。

すると、体内時計がインドやスリランカに海外旅行をしたのと同じ程度の時差ボケを起してしまうというのです。そして、本物の「時差ボケ」と同じく疲労感、集中力の低下、頭痛やイライラ感などを引き起こすことになり、悪い場合だとその影響は、1週間程度続くのだそうです。

保護者の皆さんは、お仕事やプライベートの都合で寝不足が続き、体調等に不調を感じるので睡眠時間等をコントロールしたことが経験上おありかと思いますが、子供の場合だとそうはいきません。幼い子ほど自分の体調不良の原因に気付かず、悪い状況のまま過ごしていつまでたっても直りません。

また、厚生労働省やアメリカ睡眠医学会では小学生に推奨される睡眠時間は9～12時間だとされていますので、大人の睡眠リズムに合わせるとどうしても睡眠不足になってしまうのだそうです。

ほかにも睡眠不足は、記憶力の低下や学力不振、情緒の不安定、免疫力の低下などを招くとの研究成果が続々と報告されており、十分な睡眠が「学んだことや記憶を整理して定着させる」「集中力や記憶力を高め、学習効率を向上させる」といった指摘もされています。

そして、現代の暮らしは、スマホによる動画視聴やゲーム、室内照明の明るさなどで脳が目覚めてしまい、大人も子供も自然と睡眠不足に陥りやすい傾向があるそうです。

では、どのようにするとより良い睡眠が取れるようになるのでしょうか。

それは、「より良い睡眠習慣作り」だそうです。具体的には「朝日を浴びる」「朝食を食べる」「日中に適度な運動をする」「寝る1時間前はゲームや動画視聴などの強い光にあたることを避ける」「起床時刻、入眠時刻を一定にする」などのことが挙げられています。

これからどんどん夜が長くなっていきます。その前に「睡眠習慣」を見直して、元気に毎日を過ごす土台を作ってみてはいかがでしょうか？

(教頭 田中 覚)

一日防災地域学校のご案内

日程：9月3日（水）10：35～

場所：低学年 1階ホール
中学年 図工室
高学年 学習室

内容：3・4校時目 防災学習
低学年「防災かるた」など
中学年「防災グッズ作り」
高学年「非常用持ち出し袋を
考える」

13：10～ 小中合同避難訓練

9月3日（水）に行われます一日防災学校についてご案内いたします。

低・中・高の3ブロックに分かれまして防災や被災時に役立つ情報、知識について学び、地震や津波などの災害に備えるための避難訓練をします。

今年も夏休み中に津波警報が出され、避難の用意をしたり、緊急避難所へ足を運んだりした方もいらっしゃると思います。災害はいつ、どのような時に起こるかわかりません。参観日はごさいませんが、お時間がありましたら、ぜひ、学校へ足をお運びいただき、児童と一緒に防災を学びませんか？ よろしく願いいたします。



素敵なパレードでした！ 8/15 えいも小鼓笛パレード

予定されていた8月14日（木）はあいにくの天気となり延期となってしまいましたが、8月15日（金）に無事、実施することができました。

たくさんの町民の皆さんの前で発表することに緊張した児童もいたようですが、見事に素敵な演奏を披露することができました。若干曇りがちだった天気もえりも小学校の鼓笛パレードが進むにつれて青空になっていき、児童の気持ちが素敵な青空を呼んでくれたのではないかと思います。

お弁当のお知らせです

行事予定にもあります通り、以下の日程で給食がお休みとなり、全校でお弁当を持って登校する日となります。お忘れなくご用意ください。

○9月 5日（金）

⇒遠足予定日のため

○9月19日（金）

⇒遠足予備日のため

