令和７年度は
根獅子小学校
との統合に向
けた交流年度

平戸市立紐差小学校　学校だより　No.7

くすの木

令和７年６月３日　文責　校長　市瀬　くみ子

【本校の教育目標】 **高き理想を胸に秘め　たゆまず倦まず励みなん**
～夢をもち、未来に向かってたくましく生きる子どもを育てる～

【本年度の合言葉】 **つなぐ・つながる・心ひとつに～すべては子どものために～**

お子様の「睡眠」足りていますか？ ～子どもの成長にとって「睡眠」は何よりも大切です!!～

心身共に大きく成長する時期の子どもにとって、「睡眠」が大切であることは言うまでもありません。睡眠時間が不足していると、体調、成長、情緒、学力などに影響が出ると言われています。夜遅くまで起きていたという経験は、大人なら誰しも一度はあると思いますが、その時の状態を思い出してみてください。「朝起きるのが辛い」「頭が回らない」「体がだるい」「イライラする」「集中できない」「いつもはしないミスをする」など、大人であっても睡眠不足は心身に様々な悪影響を及ぼします。良いことは一つもありません。

毎日、全ての子どもたちが明るく元気な姿で登校してくることが、私たち教師にとって何よりもうれしいことです。しかし、心身の不調を訴える子どもが複数名いたり、ほぼ毎日この状態が続いたりしていると、「学習に向かうことができるかな」「イライラしていてきついだろうな」などと、とても心配になります。そこで、心身の不調を訴える子どもには、必ず話を聞くようにしています。風邪など体調不良の場合も多いのですが、中には「昨日の夜眠れなかった」「お出かけしていて夜遅くに帰ってきた」「ゲームをしていた」「動画を見ていた」など、「睡眠不足」が原因の子どももいます。夜中の１２時、１時に寝ている子どももいるようです。

学校では、学活や保健の授業、朝の会や帰りの会等で「睡眠の大切さ」について指導していますが、その実践は、家庭でしかできません。お子様が、すっきりと目覚め、日中、心身が健康の状態で元気に過ごせるように、日頃から「睡眠」の大切さをお子様に伝えつつ、「十分な睡眠時間の確保」をお願いします。平日は、学習に支障が出ますので、特にお願いします。

第１回「睡眠チェック」の実施（ＰＴＡ保健部）
〇期間：６月９日（月）～６月１５日（日）

※詳細は、「第１回『睡眠チェック』について」の文書をご覧ください。
※まずは、この期間中、各家庭で決めた目標睡眠時間を達成できるように努めましょう。

子どもたちの活躍紹介!!

【第３２回 わんぱく相撲北松浦大会】
※5月24日（土）開催

＜個人戦＞
〇小学１～３年生の部
準優勝　３年　大石　涼斗さん
３　位　３年　前川　利毅さん

※賞状を学校に持ってきた子どものみ、校長室で表彰し、学校だよりに載せています。

～行事予定～

２日(月)…縦割り班顔合わせ
４日(水)…食育指導（２年）、委員会活動
５日(木)、６日(金)…宿泊体験学習（５年）
８日(日)…少年の主張大会（12:30～文化センター）
９日(月)…租税教室（６年）
11 日(水)…代表委員会
16 日(月)～22 日(日)…紐っ子の心を見つめる教育週間
16 日(月)…プール掃除、全校朝会（校長講話）
18 日(水)…紐っ子の心を見つめる集会、クラブ活動
20 日(金)…授業参観、AED 講習会、学級懇談会、学校保健委員会
25 日(水)…プール開き、委員会活動

【お願い】７時５０分までに登校をお願いします!!

＊紐差小学校 HP（学校だより）→http://www.city.hirado.nagasaki.jp/kurashi/school/himosashi/