

～ 真理の道・誠の道・平和の道～

東 雲



平戸市立度島小中学校

学校だより No.30

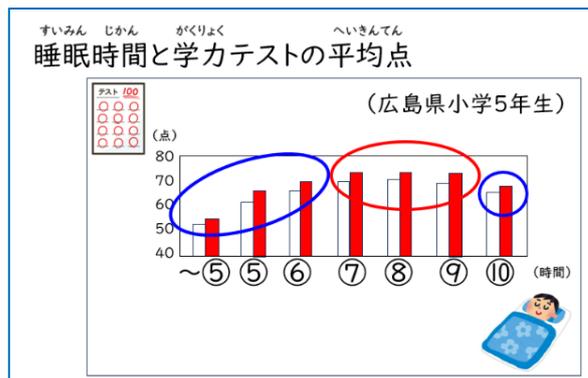
令和8年2月12日(木)

文責：校長 園田栄作

第12回 平戸市PTA研究大会 中部大会

～ 「睡眠の大切さ」を学んできました！～

1日(日)に、平戸市PTA研究大会中部大会に、〇会長と〇〇副会長と一緒に参加してきました。研究大会の中では、広島国際大学の田中教授の講演があり、睡眠の大切さについて話を聞くことができました。左のグラフにあるように、睡眠時間が長いほど学力が高いだけでなく、しっかり睡眠をとり朝食を食べてくる子どもは、「眠気がなく、イライラせず、学校が楽しい」と感じる割合が高いとのことでした。睡眠が学力にも、心の落ち着きにも関係があることが分かりました。また、「物事に積極的になった」「意欲がわいた」と感じる割合も高く、意欲の面にも影響しているようです。前向きな気持ちで、笑顔で明るく生活できるように、各御家庭でもお子さんと睡眠について振り返ってみてください。



全校朝会

～ 「睡眠の大切さ」について再確認しました！～

どのくらいの睡眠時間が良いのか？

	最低	◎	最大
小学生	7~8	9~11	12
中学生	7	8~10	11



すいみん しっかり睡眠でやる気UP!!

2日(月)に全校朝会を行いました。上記のPTA研究大会の内容が子どもたちにとってためになる話だったので、全校朝会でも話をしました。左記の表に示すように、適切な睡眠時間は、小学校(9~11時間)、中学校(8~10時間)です。お子さんの睡眠時間はいかがでしょうか。メディアの時間を減らしたり、お風呂や夕食、学習の時間を計画的に設定したりして、睡眠時間の確保をお願いします。先週から小学校の方で、体調不良を訴える子どもが増えてきました。手洗い、うがい、食事に加え、睡眠時間をしっかり確保して体調管理をお願いします。

授業参観・懇談会 (中学校)

～ 多数参観いただき、ありがとうございました! ～

4日(水)に、本年度最後の中学校の授業参観・懇談会がありました。授業参観は、全学年による体育(サッカー)の様子を観ていただきました。保護者の方からは、「校庭での体育の授業はあまり観たことがなかった」と新鮮であった感想をいただきました。全体会では、「スポーツ振興会の今後」について御審議いただき、新たな方向性を確認することができました。引き続き、教育活動への御協力をよろしくお願いいたします。



なわとびチャレンジ大会 (小学校)

～ 新記録が続出! ～

子どもたちの集中力のすごさを感じたなわとびチャレンジ大会になりました。これまで、約1ヶ月間練習に取り組み、練習を重ねるごとに上達してきました。本番の4日(水)はやや肌寒かったのですが、体育館に早くから来て、それぞれのチームで練習するなど気が十分入っていました。チームや個人で立てた目標を目指し、チーム戦(8の字跳び)、個人戦(前跳び、チャレンジ跳び)に挑戦しました。チーム戦においても、個人戦においても新記録が続出でした。なわとびの楽しさや仲間との協力を学びました。

