田中小だより

令和７年度
10月号

昭島市立田中小学校　〒196-0014　昭島市田中町三丁目４番地１号　電話：042-543-1511　校長　星 野 典 靖　　田中小ＨＰ

子供たちに必要な〇〇

副校長　　木村　正幸

秋の夜長を感じる季節となってきました。澄んだ空気のもと、木々は色付き、子供たちは運動会の練習に意欲的に取り組んでいます。一方で、昼夜の気温差やリズムの変化から体調を崩しやすい時期でもあります。だからこそ、この時期に改めて意識したいのが「眠りの力」です。

私たち人類は、もともと太陽とともに生きてきました。原始の生活では、日が沈めば火を囲む程度の明かりしかなく、自然と夜は眠りにつき、日の出とともに目覚めて活動を始めていました。人間の脳と体は、この「昼は活動、夜は休息」というリズムに合わせてつくられています。ところが現代は、夜でも部屋が明るく、スマートフォンやタブレット端末の画面が手元で光り続けています。その結果、脳は「まだ昼だ」と錯覚し、眠気が遅れ、就寝時間がどんどん後ろにずれてしまいます。

小児科医で発達脳科学を専門とする成田奈緒子先生は、「眠りこそが子供の成長と学びの土台である。」と繰り返し強調されています。眠りの間に脳は情報を整理し、体は成長ホルモンを分泌して修復と発達を進めます。十分に眠れている子供は翌朝すっきりと目覚め、授業に集中でき、友達との関わりも安定すると言われています。逆に睡眠不足は集中力低下、感情の不安定さ、不登校の背景にもつながると指摘されています。

では、子供にはどのくらいの睡眠が必要なのでしょうか。小学生であれば９～10時間、中学生でも８時間以上が望ましいとされています。例えば夜８～９時に寝て朝６～７時に起きる。この基本的なリズムが、成長期の脳と体を支える最良の習慣だと言うのです。

しかし現代の生活のなかで、このリズムを妨げている最大の要因が「スマホやゲームの長時間使用」です。ブルーライトによって脳が覚醒し、眠りが遅れるだけでなく、「あと５分」と思っているうちに１時間、２時間と過ぎてしまったという経験はないでしょうか。成田先生は「睡眠を奪う最大の敵は夜のデジタル機器」と警鐘を鳴らしています。家庭でできることとしては、夜９時以降はスマホを使わない、寝室に機器を持ち込まない、眠る前は読書や家族との会話に切り替える、といった工夫が効果的とのことです。子供自身の自覚も大切ですが、まずは大人が環境を整えてあげることが必要となります。

10月は学びの節目であり、次への飛躍に備える大切な時期です。難しいときもあると思いますが、原始の生活を見習って、早寝・早起きをする。そんなシンプルな生活習慣こそが、子供たちの健やかな成長を支える最も確実な「教育投資」とも言えるでしょう。夏休み終わりから記録していただいたグッドモーニング６０分と合わせて、継続を是非ともお願いしたいと思います。

深まる秋、十分な眠りをとり、翌朝をさわやかに迎える子どもたちの姿を、私たちは共に見守り、支えていきたいと思います。最後に成田先生の言葉で締めくくり。「原始人、スマホ持たない。」

《１０月の行事予定と下校時刻》

日	曜	行事予定	校時(下校予定時刻)					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
10/1	水	特時 卒業アルバム個人写真撮影(6)※2−1のみ5時間授業	4	4	4	4	4	4
2	木	特時 生活科見学(1)(2) 委員会活動 マチコミメール確認配信日	4	4	5	5	6	6
3	金	安全指導・安全点検	4	5	6	6	6	6
4	土							
5	日							
6	月	児童朝会 たてわり遊び	5	5	5	6	6	6
7	火	特時 ４時間授業 就学時健康診断	4	4	4	4	4	4
8	水	特時 ４時間授業 卒アル学級・学年写真撮影(6) ※6−2のみ５時間授業	4	4	4	4	4	4
9	木	特時 クラブ活動 ※生活科見学(1)(2)予備日	5	5	5	6	6	6
10	金	全校練習①1校時	4	5	6	6	6	6
11	土	土曜補習教室						
12	日							
13	月	スポーツの日						
14	火	草取り集会	5	5	6	6	6	6
15	水	特時 全校練習②1校時	5	5	5	5	5	5
16	木	特時 ※全校練習予備日	5	5	5	5	6	6
17	金	特時 運動会前日準備(6)	4	4	4	4	4	5
18	土	特別時程 運動会	4	4	4	4	4	4
19	日	運動会予備日						
20	月	振替休業日						
21	火	道徳朝会「規則の尊重」 授業参観始(ホ) パルシステム出前授業(5)	5	5	6	6	6	6
22	水	特時 避難訓練(不審者対応訓練)	5	5	5	5	5	5
23	木	特時 ４時間授業 郵便局見学(2) ※ふたば丹木グループのみ５時間授業	4	4	4	4	4	4
24	金	図書集会	4	5	6	6	6	6
25	土	第２回漢字検定						
26	日	16ブロック運動会(田中小体育館)						
27	月	学習発表会準備(6) 読書旬間始	5	5	5	6	6	6
28	火	授業参観終(ホ)	5	5	6	6	6	6
29	水	特時 煙体験(3)(4) ※4−2、5−2、5−3、ふたば丹木グループは5時間授業	4	4	4	4	4	4
30	木	特時	5	5	5	5	6	6
31	金	児童集会	4	5	6	6	6	6

※ふたば・わかば学級の下校時刻は「学級だより」をご参照ください。

今月の目標

保健目標

目を大切にしよう。

月目標

ろう下や階段は右側を歩こう。

【下校予定時刻】

①通常

4校時	…	13:15
5校時	…	14:35
6校時	…	15:25

②水曜日・特別時程

4校時	…	13:05
5校時	…	14:00
6校時	…	14:50

③クラブ活動のある日

6校時	…	15:15

④委員会活動のある日

6校時	…	15:00

⑤給食なし特別時程

4校時	…	12:15

《 マチコミメール配信について 》

今年度もマチコミメールを活用し、学校に関わる様々な連絡や情報を発信しています。携帯電話を機種変更したら、マチコミメールが入ってこなくなった、マチコミアプリを入れているのに配信されない、などの状況が報告されることがあります。

１０月２日（木）１３：００に配信状況確認のメール配信をします。今後、運動会等の連絡の場合もありますので、ご確認ください。もし、受信できていないときは、担任までご連絡ください。