



学校HPはこちらから

# みんなきらきら上尾小

～笑顔いっぱい 元気いっぱい～

心を大切にする児童の育成  
 (知) ねばり強く学ぶ子  
 (徳) 思いやりのある子  
 (体) 明るく元気な子

## 「寝る子は育つ」

先日、県の小学校校長会の研修会において、医学博士であり、睡眠医学を研究されている「千葉伸太郎」先生の講演を聞く機会がありました。睡眠の重要性というもののある程度認識していたとはいえ、様々な研究のデータ（エビデンス）から導き出される理論をいくつも紹介していただき、自身の睡眠のとり方を振り返り、反省すべき点に気づかされました。

日本人は、世界の中でも世界一睡眠不足であるというデータがあるそうです。十分な睡眠時間については人それぞれではあるものの、睡眠不足が原因で大きな事故にもつながったり、小さな事故を含めれば、天文学的な数字の失敗につながったりしているそうです。また、以下、いくつか紹介するように多くの日常生活におけるデメリットも証明されているとのこと。

### 【睡眠不足の影響】

- 生活習慣病へのリスク    ○アルツハイマーへのリスク    ○成長ホルモン分泌への影響
- 脳（海馬）の大きさへの影響    ※海馬は記憶をつかさどる部位    ○免疫力への影響
- 学力、運動能力への影響    ○心身の成長への影響    など

具体的には、・ストレスに弱くなる・キレやすくなる・イライラを誘発する・集中力がなくなる・記憶力が低下する など

### 【ノンレム睡眠とレム睡眠】

一度は聞いたことがある言葉であると思いますが、「睡眠」と一口に言っても、二つの種類があり、ノンレム睡眠は、言わば「脳を休める睡眠」。この睡眠時に成長ホルモンが分泌され組織修復、成長を促します。一方、レム睡眠は、言わば、「体を休める睡眠」であり、この時に「夢」をみているようです。この二つの睡眠が交互に訪れるのですが、日々の生活の中における生活リズムの乱れが、本来ある体内リズムに影響を与え、これが次第にずれていくと、体温のリズムやホルモン分泌のリズムに影響を及ぼすわけです。

### 【子供の睡眠は、大人の影響を受ける 社会の変化も要因】

子供の寝る時間は、親が寝る時間に影響を受けるということは頷けます。また、数十年前と比較すると、現代はテレビやインターネット等の普及により、遅い時間まで時間をつぶせるコンテンツが多種多用。そう言えば、私が子供の頃は、夜中0時になるとテレビは一斉にカラーバーが表示され、その後、砂嵐となりました。つまり大人も子供も寝るしかなかった時代です。

講演会の時に、先生は、絶対に無理であろう提案として「保護者の生活改善（大人が早く寝る）」と冗談っぽくおっしゃっていますが、これができれば、子供が起き続ける環境を整え、大人も早く寝ることによって十分な睡眠を確保できるかもしれません。※諸外国の多くは、大人でも8～10時間の睡眠をとっているようです。

### 【小学生期の良い睡眠】

小学生くらいの年齢期には、9～10時間程度の睡眠が望ましいようです。また、睡眠日誌をつけること（親子ともども）で、自分の睡眠について振り返り、適切な睡眠について考えることができるようになるとか。インターネットで検索をしてみると、無料のテンプレートも複数見つけることができたので活用できそうです。

生体リズム≠24時間のため、規則正しい生活を送っていても、次第にズレが出てくるため、どこかでリセットが必要なのだそうです。

### 【良い睡眠を確保するために】

- 夜に光を浴びない（テレビ、PC、スマホのメールやゲーム）※ブルーライトは脳を覚醒する
- 寝る前に過度なカフェイン、アルコールを飲まない    ○規則正しい食事のリズムと早めの夕食
- 朝起きたらお日様の光を浴びる→生体時計をリセットする    ○運動習慣をもつ
- 自分の入眠儀式をもつ（ルーティンをつくる）※読書、音楽、アロマなど
- 寝る前にぬるま湯のお風呂に入る    など

紙面上では紹介しきれませんが、「いびき」による睡眠の質の影響や口呼吸による睡眠のリスクについても話がありました。興味がある方は、一度「睡眠」について調べてみることをお勧めします。

## 6月の主な行事予定

6月の生活目標  
『用具を正しく使って 黙働清掃をしよう』

日	曜日	行事予定等	学年の行事予定等						なかよし
			1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	
1	日								
2	月	運動会振替休業日							
3	火	朝会 運動会予備日①							
4	水	挨拶運動 PTAリサイクル							
5	木	挨拶運動 運動会予備日②							
6	金	挨拶運動							
7	土								
8	日								
9	月	委員会						卒業アルバム撮影 (委員会)	
10	火	お話玉手箱		町探検	新体カテスト シャトルラン3組				新体カテスト シャトルラン
11	水			新体カテスト (シャトルラン以外)			新体カテスト (シャトルラン以外)		新体カテスト (シャトルラン以外)
12	木		新体カテスト (シャトルラン以外)	町探検予備日	新体カテスト (シャトルラン以外)			新体カテスト (シャトルラン以外)	
13	金	かがやキッズDAY (学校閉庁日)							
14	土								
15	日								
16	月	クラブ プール開き	新体カテスト シャトルラン3組	新体カテスト シャトルラン3組			新体カテスト シャトルラン2組	卒業アルバム撮影 (クラブ)	
17	火	音楽集会			新体カテスト シャトルラン2組	色覚検査(希望 者)	新体カテスト シャトルラン1・ 3組	新体カテスト シャトルラン2組	
18	水			新体カテスト シャトルラン2組	学区探検	色覚再検査(該当 者) シャトルラン 1・3組		新体カテスト シャトルラン3組	
19	木	新体カテスト予備日			新体カテスト シャトルラン1組	新体カテスト シャトルラン2組		新体カテスト シャトルラン1組	
20	金		新体カテスト シャトルラン1・ 2組	新体カテスト シャトルラン1組					
21	土	月曜日課	学校公開日(第2~4校時) 給食なし12:20下校						
22	日								
23	月	振替休業日							
24	火	グデイ							
25	水	ほっとたいむ							
26	木	ベルマーク回収日	歯科検診						
27	金		生活科見学						
28	土								
29	日								
30	月								

## 7月の主な行事予定

- 1日(火) 5時間授業
- 2日(水) 5時間授業
- 3日(木) 5時間授業
- 4日(金) 5時間授業
- 16日(水) 4時間授業 給食終了日
- 17日(木) 3時間授業
- 18日(金) 3時間授業 1学期終業式
- 19日(土) 夏季休業日(～8月31日まで)



27日(日)・28日(月) 林間学校(5年)

## 上尾市小・中学校一斉避難訓練

5月21日（水）に上尾市小・中一斉避難訓練が行われました。校内における緊急地震速報を用いた児童の避難を行ったあと、保護者等への引き渡しの訓練です。保護者へは、さくら連絡網と災害伝言ダイヤル（171）を利用した引き渡しの連絡、そして校庭にて引き渡しを実施しました。



保護者等のご協力により、今回の訓練を無事に行うことができました。いつ大規模な地震や災害等が起ころとも落ち着いて自分の命を自分で守り、適切な対応ができるよう今回の訓練をいかしていけるとよいです。趣旨を理解していただき、また、訓練へのご協力ありがとうございました。

## 岩石園の水が復旧しました

北校舎の裏側、体育館の入り口付近には岩石園（理科観察園）があります。昨年度、「おやじの会」の方々により、近年ジャングル化していた岩石園の草木などを切り、きれいにしていただきました。先日、岩石園の改良に携わった当時の教員とPTA会長さんのご協力により、岩石園に水が流れるように復旧することができました。

また、職員玄関横にあるひょうたん池にある井戸についても見ていただき、再び使用できるよう修理を進めているところです。地域の方々あつての上尾小学校だということに改めて感じています。これからも、少しずつですが、学校の各箇所において潤いを取り戻していく予定です。



## 学校HP（ホームページ）をご確認ください

今年度、毎月「1」のつく日を「学校HP（ホームページ）デー」として、学校の教育活動の様子などをより多くの保護者や地域の方々に知っていただくために発信しているところです。授業参観や学校公開、学校行事において学校の様子を見ていただく機会がありますが、その他にも学校では様々な取組を行っています。学校の取組や子供たちの様子を知っていただければありがたいです。



（上尾小HP QRコード）

## 学校公開日

本校の学校教育や校内での子供たちの様子等を多くの方々に見ていただく場として、令和7年度学校公開を以下のように実施いたします。

〇日時：6月21日（土） 第2校時から第4校時（午前9時25分から12時10分）

詳細は5月23日付でさくら連絡網に配信した通知をご確認ください。当日は、校内硬筆展保護者公開日にもなっております。児童の作品は各学年の廊下に掲示してあります。

来校の際は、保護者用名札の着用をお願いします。また、授業中の保護者同士の私語及び、児童に対してのスマートフォン等での写真や動画撮影はご遠慮ください。また、展示されている校内硬筆展の写真撮影を行う場合は、お子様の作品のみといたします。

なお、林間学校説明会（5年）を第4校時に体育館で実施いたします。5年児童へのオリエンテーションと保護者説明を兼ねて行います。