



志木四小だより

令和6年度 第10号
令和7年1月8日(水)
児童数418名(1/8現在)
志木市館1丁目4番1号
Tel. 048-474-7911

学校教育目標 ○よく考える子 ○思いやりのある子 ○やりぬく子 ○元気な子

睡眠時間を削らないで、一日の生活リズムを作る

校長 小暮 孝明

保護者・地域の皆様、新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。今年巳年です。巳年は、脱皮する蛇のイメージから、再生と成長が期待できる年と言われています。新しい年を迎えると、私達大人も、子供達も、今年の目標を考えます。児童の目標は、おそらく教室にも掲示されることと思いますが、どんなことが書かれているのか、教室を見にいくのが楽しみです。ぜひ実現できる目標を立て、努力してほしいと思います。



さて、先月の12月16日に、志木第二中学校区三校合同の地域学校保健委員会が、志木第四小学校で行われました。本校の保健委員会の児童の発表は、寸劇を入れたとても素晴らしいものでした。その後は、講師に江戸川大学社会学部人間心理学科教授であり、同大学睡眠研究所所長でもある浅岡章一先生をお迎えして、「より良い学校生活のための家族で見直す睡眠習慣」という演題で御講演をいただきました。御講演の中で、年齢に応じて、望ましい睡眠時間があることがわかりました。例えば、低学年の児童であれば、9～10時間程度、高学年だと8～9時間程度、大人は、7～8時間程度が必要になります。その睡眠時間が不足すると、不足した時間は累積されていくそうです。例えば、毎日1時間の睡眠不足を1週間続けると、不足時間は累計で7時間になり、全く寝ていないのと同じ状態になるとのことです。睡眠時間が足りないと、午前中から眠くなり、脳が働かず、集中力は下がり、学習への影響も大きいとのこと。改めて、睡眠不足がよくないことを教わりました。私達は、1日の中でやりたいこと、やらなくてはならないことがたくさんあります。以前は、徹夜して勉強したり、仕事したりすることが美德とされた時代もありました。時にはやむをえないことなのかもしれませんが、日中に力を発揮するためには、睡眠時間を十分に取って、健康的に生活することが望ましいとされています。安易に睡眠時間を削ることは改めた方がよいことを、御示唆いただきました。

ところで、四小の児童は、平日の放課後や、土曜日・日曜日にも、いろいろと頑張っているようです。1学期に6年生と給食の時間にランチミーティングを行い、児童の放課後の生活について聞いたところ、週に2～3日程度、習い事や学習塾に通っている人が多くいました。小学生も忙しいのです。学校で授業を受け、さらに自分の夢や目標に向かって、いろいろと頑張っていることと思います。そんな中、本校の児童の睡眠時間はどののでしょうか？今回の発表に向けて、保健委員会がアンケートをとったところ、5、6年生全体の3分の1が11時以降に寝ていて、11時30分以降に寝る児童も10%以上いることがわかりました。11時30分以降に寝ている児童はおそらく睡眠不足です。

1日24時間という時間は、誰にでも平等に与えられた時間です。その時間をどのように使えるか、いかに時間を大切に使うかということが、豊かな生活を送る上で重要であり、私達の目標や夢の達成の鍵でもあります。少しでも多くの時間を、やりたいことに使いたいのはよくわかります。しかし、睡眠時間の確保は必要です。新年を迎えた今、一週間の生活を、曜日ごとに時間で区切って、具体的に見直してみたいでしょうか？豊かな生活とは、学習に集中する時間、スポーツに取り組む時間、習い事をする時間、遊ぶ時間などのバランスが取れていて、なおかつ睡眠時間が十分に確保されていることだと思います。学校の中でも同様に、日課やカリキュラムを工夫し、授業内容も工夫することで、児童により良い学校生活を提供できるよう努めてまいります。さらに学校と家庭で連携をとり、子供の時間を充実したものにできたらよいと思います。何よりも、主役である子供達には、今の自分の生活について見直し、振り返ってほしいと思っています。そして十分な睡眠をとって、学校の中でしっかりと力を発揮できることを願っています。

おわりに、今年掲げた、子供の目標・夢は何でしょうか。私達大人は、子供を支えてあげる一方、大人自身も充実した時を過ごし子供の見本となり、後ろ姿で範を示せる存在でありたいものです。これは、私自身の反省でもあります。

1月行事予定

※行事予定は、変更となる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
12/29	30 学校閉庁日	31 学校閉庁日	1/1 【祝】元日	2 学校閉庁日	3 学校閉庁日	4
5	6 冬季休業日	7 冬季休業日	8 3時間 11:35 下校 3学期始業式	9 <月木日課> 4時間 12:25 下校 一斉下校	10 <月木日課> 1-4年 14:15 下校 56年 15:10 下校 市学力調査 1-3年 発育測定 4-6年 委員会 56年	11
12	13 【祝】成人の日	14 お話朝会 発育測定 けやき 1-3年 環境教育学習 4年	15 集金日	16 <月木日課> 県 SC 訪問日	17 <月木日課> 1-3年 14:15 下校 4-6年 15:10 下校 クラブ 4-6年	18
19	20 <月木日課> 5時間 14:15 下校	21	22	23 <月木日課> 国際理解学習 6年	24 太陽展 けやき	25 太陽展
26	27 <月木日課> クラブ 4-6年 クラブ見学 3年	28	29 社会科見学 5年	30 <月木日課> 国際理解学習 6年	31	2/1

クラブ見学

1月27日は3年生が来年度の希望クラブを検討するためのクラブ見学を行います。そのため、3年生の下校時刻が15:10となります。

志木市学力・学習状況調査

1月10日(金)

1～3年生児童を対象に、「国語」「算数」の2教科における学力調査と学習への取組状況をアンケートにより回答する学習状況調査を実施します。

<時間割>

- 2校時 国語(学力調査+学習状況調査)
- 3校時 算数(学力調査+学習状況調査)

志木市特別支援学級太陽展

志木市内各小・中学校の特別支援学級児童・生徒による作品展「太陽展」を志木市総合福祉センターで開催します。ぜひ、御参観ください。

<一般公開日>

1月24日(金) 10:00～17:00

※24日の10:00～13:00は学校関係者と保護者のみの参観となります。

1月25日(土) 9:30～15:30

早めに御連絡ください!

他校への転出を予定している方や急な転出が決まった方は、できるだけ早く学校まで御連絡ください。令和7年度の学級数に関係します。

12月に「さくら連絡網」を通じて令和6年度学校評価アンケート協力をお願いを配信しております。×切は1月10日です。回答がまだの方は御協力をお願いします。児童1名につき、1回の送信をお願いします。

2月行事予定

- 3日(月) 志木二中区交流会(けやき) 委員会活動
- 5日(水) 新入学児童説明会
- 7日(金) 「命の授業(助産師講演)」(3年)
- 10日(月) クラブ活動
- 11日(火) 【祝】建国記念の日
- 13日(木) 芸術鑑賞教室 県SC訪問日
- 17日(月) クラブ活動
- 18日(火) 音楽朝会(4年)
- 24日(月) 振替休日(23日 天皇誕生日)
- 28日(金) 授業参観・懇談会(6年)

3月行事予定

- 3日(月) 委員会活動
- 4日(火) 授業参観・懇談会(1・2年)
- 5日(水) 授業参観・懇談会(3・4年)
- 6日(木) ありがとうの日(ふれあい活動)
【午前】月木日課・ロング昼休み
【午後】通常日課 1・2年 14:50 下校
3～6年 15:40 下校
- 7日(金) 6年生を送る会
授業参観・懇談会(けやき)
- 10日(月) 月木日課5時間(一斉下校)14:15 下校
- 11日(火) 児童会引継式
授業参観(鼓笛隊引継式)・懇談会(5年)
- 17日(月) 月木日課5時間 14:15 下校
- 18日(火) 給食最終日 5時間 14:50 下校
- 19日(水) 月木日課4時間 12:25 下校
- 20日(木) 【祝】春分の日
- 21日(金) 月木日課4時間 6年生門出送り
- 24日(月) 卒業証書授与式 1～4年臨時休業日
- 25日(火) 月木日課4時間 12:25 下校 6年臨時休業日
- 26日(水) 修了式 6年臨時休業日