

令和6年度 帯広市立清川小学校 学校便り



# 清川

『子どもたち一人一人が  
主役として輝く学校』

学校教育目標

『考える子（知）豊かな子（徳）強い子（体）』

キャッチフレーズ

『笑顔あふれ 心あったか 清川っ子』

重点（目指す子どもの姿）

【チャレンジ】【挨拶・感謝】【思いやりの心】

令和6年10月31日発行 No.14(文責 新津 貴裕)

## さすが高学年!『自律した力』◎

『〇〇の秋』と呼べる時期もそろそろ終わりを迎えようとしていますが、今月中旬、清川小学校はまさに『スポーツの秋』にふさわしい、児童主催のイベントが開催されました。

10月10日(木)の昼休みには、6年生が企画した『ハンター』、10月17日(木)の昼休みには、5年生が企画した『野球しようぜ』がそれぞれ行われ、多くの児童が参加をし、青空の下、楽しい時間を過ごしました。学校便り NO.11で紹介させていただいた『自律した力』が発揮された取組そのものですね。自分たちで企画を考え、判断し、決定したことを実行する。そこには、各担任の温かな支援もあり、子どもたちは自信をもち、当日を迎えていました。やってみたいことに自信をもって挑戦する清川っ子の姿がとても頼もしく感じました。そして、学年関係無く、仲良く楽しそうに過ごしている、この温かい雰囲気は清川小学校のよさだと改めて感じた時間となりました。高学年のみなさん、ありがとう!そして、すばらしい取組でした!



6年生ハンター軍団



逃げ回る全校児童



ルール説明する5年生



ナイスバッティング!

すばらしい!! 清川っ子2024

おめでとう!

『スポーツの秋』大会での入賞が増えてきましたね。



帯広市スポーツフェスティバル  
卓球 中学1年生男子 Cブロック  
準優勝  
5年 さん



第38回財団杯  
ちびっこアイスホッケー大会  
準優勝  
Vortex 大空  
5年 さん



第30回モルテン杯全十勝小学  
生バレーボールBクラス大会  
準優勝  
帯広川西バレーボール少年団  
4年 さん

読書貯金満期

2年 さん

2年生がたくさん  
満期を迎えていますね。



## 10月29日の全校朝会より

始業式や終業式、全校朝会で今年度、子どもたちに向けて話した回数は9回になります。その中では、子どもたちに校長として伝えたいことをプレゼンソフトを使って話してきました。これまでの内容をまとめると右の通りです。今回は、

子どもたちの生活習慣に関わる話題として『睡眠の大切さ』について話をしました。ぜひ、各ご家庭でもお子さんと睡眠の大切さを共有してほしいと思います。小学生は、睡眠時間10時間の確保が必要です。以下、朝会で子どもたちに伝えた内容となります。

- 1学期始業式 『ABCDの原則について』～当たり前
- 4月末全校朝会『防災について考える』
- 5月末全校朝会『チャンスの神様をつかもう』～チャレンジ
- 6月末全校朝会『お札の話』
- 1学期終業式 『今学期の振り返りと夏休みに向けて』
- 2学期始業式 『目標の大切さについて』
- 8月末全校朝会『空気について』～よい学級になるために
- 9月末全校朝会『目の愛護デー』

校長先生の読んだ本によると、必要な睡眠時間は7歳で10時間30分、9歳で10時間、11歳で9時間30分だそうです。夜の9(8)時に寝て朝7(6)時に起きると10時間の基本となります。

睡眠には次のような役割があります。そして、いろいろな研究の結果、睡眠は脳の働きにとって重要な役割を果たしていることもわかっています。

- ①身体の疲れをとる
- ②脳を休ませる
- ③ホルモンを分泌する(成長ホルモンなど)
- ④学んだことを整理して記憶を確かなものにする

睡眠不足になると・・・と良いことはありません。さて、この睡眠不足の原因は何でしょうか？

### 睡眠不足は・・・

- ①記憶力の低下
- ②精神的に不安定
- ③免疫力の低下

### 睡眠不足の原因は

- ①就寝時刻が遅い
- ②夜間のスマホ・テレビ・パソコン・ゲーム
- ③不規則な生活習慣(朝ごはんを食べない、排便が毎日ない)

質の良い睡眠を取るために必要なことは・・・

- ①朝の光を全身で浴びる
- ②昼間に活動する
- ③夜は暗いところで休む
- ④規則正しく食事を取る
- ⑤定期的に排泄をする
- ⑥遅くまでスマホ・ゲームをしない

このことは、睡眠だけではなく生活習慣を整えることが大切とすることになりますね。

ある小児科のお医者さんが、「**ヒトは寝て食べて出して、はじめて脳も体も、そして心も充実する昼行性の動物**」と述べています。朝起きて日の光を浴びて体内時計をリセットし、朝ごはんをしっかり食べて体のリズムを整え、排便をして、日中は太陽の光を浴びて元気に活動する、これが人間らしい生活リズムです。

そして、**脳の成長には順番がある!**しっかり睡眠を取り脳を休ませることが必要です!

### ①『からだの脳=生きるための脳』(0～5歳)

⇒寝る、起きる、ご飯を食べる、体を動かすといった**生きるための基本**

### ②『おりこうさんの脳=人間らしさの脳』(1～18歳)

⇒言葉を獲得したり、知識をため込んだり、**勉強やスポーツ**能力

### ③『こころの脳=社会の脳』(10～18歳)

⇒論理的に物事を考える、他人のことを思いやる、自分で計画を立てて目標に向かってがんばる **感情**コントロールができるようになる

眠ることの大切さ、わかってもらえましたか?今日から、睡眠を大切に生活をしてください。