

校訓 『雪中送炭』



坂田っ子

米原市立坂田小学校学校だより

令和5年 12月6日〈第9号〉

(文責 校長 山口 昌章)

TEL 0749-52-1240 FAX 0749-52-8133

【児童数】462名(12/1現在)

坂田小みんなの合い言葉 「ささえ合う子」「かがやく子」「たくましい子」

寝る子は育つ!! ～よい睡眠が脳を守り・育てる～

早いもので、今年も一年の締めくくりの月となりました。今年は、テレビを見る機会が少なく、世の中の動きに疎くなっているのですが、そんな私でも「大谷翔平選手」の活躍にはいつもワクワクさせられました。そんな大谷選手が、「睡眠」を大切にされているのは有名な話です。ヌートバー選手の食事の誘いを「寝ている」という理由で断るほど徹底されているようです。

「寝る子は育つ」ということわざがあるように、昔から「睡眠」は人の健康や発育にとっても重要であることを人々は感覚的にわかっていたのですが、近年、脳科学の研究が進み、仕事や学習、スポーツのパフォーマンスを向上させるための重要な要因の一つに「睡眠の質」が大きく関係していることがわかってきました。特に子どもの脳の発達と睡眠には深い相関関係があるようで、米スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治氏は、次のように言われています。

『入眠後の深いノンレム睡眠(脳も体も眠っている睡眠)が成長ホルモンの分泌を促す。この10年間で、子どもの睡眠は脳の発達と関係があることもさまざまな実験から明らかになってきた。子どもの脳は内外からいろいろな刺激を受けて新しい神経回路を形成し、不必要なものを除去するというサイクルを繰り返して発達していく。特にレム睡眠(夢見の睡眠で、脳は起きていて体が眠っている睡眠)のときに新しい神経回路が形成されることなどがわかってきた。つまり、レム睡眠の多い乳児期から12歳ごろまでの間、きちんと睡眠を取ることが脳の発達により影響が出る。』

やはり、毎日質の良い睡眠をしっかりととることが子どもの脳を守り、育てることにつながるということです。しかし、現代の社会は「YouTube」「TV」「パソコン」「ゲーム」「スマホ(SNS)」など、子どもにとって(大人にとっても)魅力的なものが多数存在します。これらのものが、子どもの睡眠を妨げてはいないでしょうか。「入眠後最初の90分間」の眠りの質が重要であることを考えると、少なくとも就寝1時間前からはゲームやスマホなど脳に刺激を与え興奮させるものは見ない・やらない、ブルーライトは浴びない、お風呂は、就寝の1～2時間前に入り、ややぬるめのお湯で体の芯から温まるなど、改善すべきことは多々あれど、これは子どもだけでできることはありません。また、大人が勝手に決めたまりを一方的に子どもに守らそうとしても効果はないようです。

そこで、メディア(スマホ・タブレット・TVなど)やゲーム機などとの付き合い方について、ぜひ家族で話し合う時間をとっていただませんか。「使ってもよい時間」「使い方」などについて、子どもを交えて約束を考えていただき、家族みんなで「よい睡眠」を!!

学校でも、冬休みを前に「規則正しい生活」「メディアとの付き合い方」について指導していきたいと思います。

11月の坂田っ子 コロナ禍でなかなかできなかった体験学習を進めています!



1年生 秋ランド



2年生 近江図書館見学



3年生 警察署出前授業・
校外学習(コクヨ・荒神山)





4年生 福祉体験学習
(アイマスク・車いす・手話・ポッチャ)



5年生 防災学習・
校外学習 (国立印刷局)



6年生 校外学習 (明治村)



芸術の秋・スポーツの秋 がんばった坂田っ子

【平面の部】 (敬称略)

滋賀県青少年美術展 最優秀賞

1年 福田 悠月 2年 大谷 結里菜 3年 須戸 百果

滋賀県青少年美術展 優秀賞

4年 日比 幸誠 5年 川井 心陽

市子ども美術展 特選

1年 日比 綾人、清水 結斗 2年 茂木 歩未、寺嶋 あこ

3年 井上 瑛心、岩崎 孝平、川崎 伊織

4年 藤田 結莉、世森 蓮愛、岩崎 未佑美、茂森 真生

5年 北川 大誠

6年 森田 柚輝、松永 円花、日比 大地

【青少年読書感想文コンクール】 (敬称略)

市特選 2年 西澤 遼人

【県陸上記録会】 (敬称略)

走り高跳びの部4位 6年 武田 聖愛

【滋賀県学生科学賞県展】 (敬称略)

佳作 1年 森田 美伶 3年 福田 葵

【書写の部】 (敬称略)

市子ども美術展 最優秀賞 1年 谷口 愛菜

市子ども美術展 特選 1年 川崎 桜汰、森田 美伶 2年 須戸 結満利

3年 谷村 堅斗、島田 凜、藤田 結夕、北村 耀 4年 山瀬 由菜、北川 結丸

5年 福居 希乃花、柳井 悠希 6年 山上 暖人、土川 心和

市子ども美術展 入選 1年 有木 結人、佃 愛梨、長野 泰知 2年 吉坂 杏珠、山瀬 陽志、早川 巧真

3年 津田 結月、奥田 彩花、足立 咲奈 4年 北村 星翔、相澤 陽輝、伏木 大偉亜

5年 外村 一花、富岡 愛結、白山 小鞠、脇坂 凜帆 6年 岩村 駿、大林 愛葵、岩崎 蒼一郎

【立体の部】 (敬称略)

県教育美術展 特選

6年 高木 渾

青少年美術展 優秀賞

1年 大澤 泉緒

県教育美術展 入選

1年 谷村 莉乃 2年 北村 優和

3年 高木 玲奈、山田 つむぎ 4年 森田 唯利

5年 新村 遥人 6年 和田 波琉輝

市子ども美術展 特選

1年 伊賀並 莉瑚 2年 戸島 なつめ、

伏木 奈乃花 3年 萩原 旭

4年 丸山 翔大、丸本 愛佳、長谷川 莉心

5年 吉田 遼佑 6年 宮部 晃多、伊藤 心玲、

野一色 希羽、黒川 神楽

【社会を明るくする運動作文】 (敬称略)

保護司会長賞 6年 山上 暖人

【少年の主張作文】 (敬称略)

補導委員長賞 6年 児玉 風

【MOA 美術館児童作品展】

銀賞 1年 沢邊 昊

2年 向井 梨紗

銅賞 1年 福田 悠月

2年 田中 陽基



月行事予定



1日	金	6年生校外学習
4日	月	舞台芸術鑑賞
6日	水	人権集会、人権講演会
8日	金	6年生制服採寸・入学説明会
11日	月	全校5校時日課
13日	水	ペア学年遊び1・6年
15日	金	読み聞かせ

18日	月	個別懇談
19日	火	個別懇談
20日	水	個別懇談
21日	木	給食終了、全校5校時日課
22日	金	2学期終業式
25日	月	5年生フローティングスクール
26日	火	5年生フローティングスクール
1/9日	火	3学期始業式
10日	水	給食開始動