

若草



恵庭市立若草小学校だより
令和7年7月25日(金)第5号

★学校教育目標★

- よく考える子
- 思いやりのある子
- 最後までやりぬく子
- すすんで体をきたえる子

「31連休」の夏休み～よく学びよく遊び、よく(&早く)寝る～

昨年と比べて、連日暑い日が続いています。朝、子どもたちは汗だくになりながら学校に来ています。

ただ、今年から普通教室にエアコンが設置されているため、気持ち安心感があります。本校では、養護教諭が毎日3回、気温と湿度を計測して「暑さ指数」を算出しており、外遊びの可否や体育の授業内容の指標としております。

さて4月7日から始まった第1節も今日で終わり、明日から31日間にわたる夏休みとなります。周知の通り、2年前までは25日前後でしたが、近年の暑さに対応した措置となっております。

日数が増えた分、自分を律さなければならない時間も増えます。単に「何もしない時間が増えただけ」ということにならぬよう、ご指導とご配慮をお願いいたします。

よく学び、よく遊べ

上の小見出しは、昔からよく言われている言葉です。

4月以降(あるいは前学年)に学習したことを復習し、夏休み以降の学習につなげる意味での……「よく学び」。

遊ぶことを通して人間関係上のルールを自然と身に付けながら、逞しく健康な体づくりを促す……「よく遊べ」。

(※ここでの「遊び」とは、みんなで体を動かす遊びを指しています)

「学」・「遊」——ともに「子」という漢字が含まれています。子どもには「学び」も「遊び」も大切だ、と言っているかのような漢字です。

そしてこの言葉は、バランスの大切さも伝えているのではないかと考えています。学ぶだけでも遊ぶだけでもダメ。食べ過ぎ・寝過ぎ・ゲームのし過ぎ……何かに偏ることなく、バランスのよい生活を送ってほしいと思います。

明日からは「チャイムが鳴らない生活」が31日間も続きます。時間をムダにせず、規則正しい生活を送らせてほしい

いものです。そのために大切なことは、休校長 佐藤 倫夫みだからといって起床時刻を極端に遅くしないことです。

まず、夜更かしをさせないことです。よく言われているように、「早寝早起き朝ごはん」です。「体内時計」を狂わせないことが、規則正しい生活を送らせる上での重要な第一歩となるのです。

寝る子は育つ

上の小見出しは昔からのことわざですが、睡眠中に成長ホルモンが分泌されることは、現代の医学でも証明されています。

ただ、ことわざにある「育つ」は、体のことのみを指しているのでしょうか。しかし、「脳」も体の一部です。厚生労働省が推奨している小学生の適切な睡眠時間は、9～11時間(例えば夜の9時に寝ると、7時起床で10時間の睡眠となります)。適切な睡眠時間は脳のはたらきをよくし、逆に慢性的に少ないと、脳の「前頭葉(特に「前頭前野」)の部分に悪影響を及ぼすそうです。【⇒「プラスα」】

脳の中の「海馬」は、「記憶」に関わる重要な部位です。しかし睡眠時間が少ない子の「海馬」は長い子と比較して委縮しているというデータも明らかになっています。

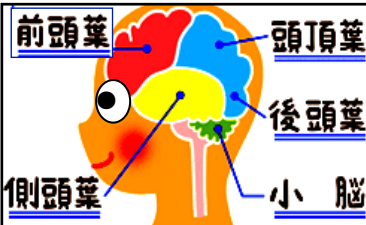
つまり、小学生の段階で夜遅くに寝る習慣がついてしまうと、「学力」の面でもマイナスでしかないのでした。

ちなみにドジャース・大谷選手の睡眠時間はおよそ10時間前後だそうです。生きている世界は違いますが、ベストの体調で最高のパフォーマンスを引き出すための努力を欠かさない姿……見習いたいものです。

夏休み明け、お子様方が全員事故なく、「よく学び、よく遊んだ」という充実した表情で、元気よく「おはようございます」のあいさつができることを願っています。



脳の「前頭葉(前頭前野)」のはたらき



- ★集中力
- ★記憶力
- ★判断力
- ★計画性
- ★新しいことを創造する力

- ★コミュニケーション力
- ★前向きな意欲・向上心
- ★行動や感情を抑制する ……等、人間らしく生きていく上で重要な部分を司るのが「前頭葉(前頭前野)」のはたらきです。

「睡眠時間」の確保と「就寝時刻」との関連性について

Q: 夜遅くに寝て昼近くまで、約10時間寝ればよいの?

A: いいえ。成長ホルモンがたくさん分泌される「成長のゴールデンタイム」は22時～2時とされています。遅くに寝ると、その「ゴールデンタイム」を逃してしまうことになります。結局、「早寝早起き」が一番なのです。

▶参考 <https://kosodatemap.gakken.jp>

【学力を低下させている!? 不規則な睡眠や遅寝遅起きの子の傾向】より



▶5年生の宿泊学習が無事終わりました。みんなで宿泊したことで、集団の和がさらに深まればと考えます▶この学年は、多くの幼稚園等で行われていた「お泊り会」が、コロナの関係でできなかったそうです。初めての宿泊行事は、よき思い出となったことでしょう▶2日目の朝、ある子に誘われて一緒に食べました。途中、別の子がバナナを床に落としてしまっ「最悪～」と言うと、私を誘った子は「それも思い出だよ」と慰め、さらに「全てが思い出!」と笑顔で言いました▶別のある子は「人生で初めてコーヒーを飲みました」と。感想を聞くと、「砂糖をたくさん入れたけど苦かった」との答え▶「かわいい子には旅をさせよ」——かわいい我が子だからこそ、あえて旅をさせることで成長を促す、という意味です(昔の「旅」は、命がけのものでした)▶「成長」と言えば、2日目の昼食後の自由時間、ある子がヘビの抜け殻を見つけて喜んでいました。5年生も宿泊学習を通して一皮むけて「脱皮(成長)」できたら、と思った私です▶これからの人生、コーヒーとは違った「苦さ」も経験するでしょう。でも、試練を乗り越えた先に培われる「心の逞しさ」が、それもよき思い出にさせるはず。落ちたバナナを「思い出」と言った子のように……

6年柏陽中いじめ撲滅集会に参加

7月11日(金)に柏陽中学校で開かれたいじめ撲滅集会に6年生が参加してきました。集会では、中学生とともに事例検証を行い、いじめについて深く考える機会になりました。



夏休みの過ごし方について

明日から夏休みです。「きまり」を守って、事故のない、楽しい夏休みを過ごしましょう。

自転車の乗り方、歩行者への配慮

交差点では減速をする。一時停止を守る。横断歩道は降りて押す。スピードを控えて、歩道では広がらないなど、安全で正しい乗り方をご確認ください。また、ヘルメット着用を強く推奨しています。



水難事故に注意



例年痛ましい水の事故が起きています。校区には漁川や茂漁川があります。子どもだけで水辺には近寄らせないでください。

花火遊びに注意

夜遅い時間の花火は、近所迷惑となります。また、必ず大人がついて火の管理をお願いします。



地域の行事に参加しましょう

ラジオ体操や夏祭りなど、地域の行事に参加した時には元気に挨拶しましょう。

若草ジャージ、知っていますか?

NHK札幌局からの取材依頼がありました。18時から放送している『ほっとニュース北海道』という番組内の“シラベルカ”というコーナーで紹介されます。道内では稀な小学校指定ジャージ。その歴史について調査した中で若草ジャージにいきついたとのことで、放送予定日は、8月5日(火)だそうです。お時間がありましたら、ぜひご覧ください!!

シラベルカ



8～9月の予定

日	曜	給	学 校 行 事 等	ほか
1	金			
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木			
8	金			
9	土			
10	日			
11	月		山の日	
12	火		学校閉庁日	
13	水		学校閉庁日	
14	木		学校閉庁日	
15	金		学校閉庁日	
16	土			
17	日			
18	月			
19	火			
20	水			
21	木			
22	金			
23	土			
24	日			
25	月		夏季休業終了 転入受付	
26	火	○	2節開始、5時間授業、PTA交通安全指導 夏休み図書返却(～27日)	
27	水	○	夏休み作品展(～29日)、PTA交通安全指導 PTAぐりぐら	
28	木	○	図書貸出開始、着衣水泳(6年)、プール終了	
29	金	○	避難訓練(不審者)	
30	土		恵庭市小中創意工夫展(～9/1)	
31	日			
1	月	▲1	1年社会見学(円山動物園)、PTA交通安全指導 後期教科書配付、シェイクアウト訓練	
2	火	×	午前3時間授業、給食なし	
3	水	○	わかば学級漬物体験(中島町内会との交流)、若 草っ子広場	SC
4	木	○	PTA朝の読み聞かせ(1年)	
5	金	○	特別日課午前授業、第1回幼児学級 わかば5・6年中学校体験	
6	土			
7	日			
8	月	○	5時間授業	
9	火	○	PTA若草まつり事前作業、PTA4の1茶話会 パートナーティーチャー来校(わかば)	
10	水	○	PTAぐりぐら、若草っ子広場	
11	木	▲4	4年生社会見学(北海道博物館ほか) 柏陽中職業体験、PTA2の2学級レク	
12	金	○		
13	土			
14	日			
15	月		敬老の日	
16	火	○		
17	水	▲3	3年生社会見学(恵庭市内)、若草っ子広場	
18	木	○	児童会役員選挙、児童会⑦(反省) PTA朝の読み聞かせ(2年)、選管③	SC
19	金	▲わ	わかばフィールドワーク(1～5H)	
20	土	×	土曜授業、若草まつり	
21	日			
22	月	○	若草っ子広場	
23	火		秋分の日	
24	水	○	PTAぐりぐら、若草っ子広場	
25	木	▲6	5時間授業、修学旅行第1日目	
26	金	▲6	5時間授業、修学旅行第2日目 小中含唱交流(小5・中3)	
27	土			
28	日			
29	月	○	特別日課5時間授業、個人懇談①、若草っ子広場	
30	火	○	書記局認証式、個人懇談② 特別日課5時間授業	

◆夏休みの電話対応

8:00～16:30

※閉庁日期間における緊急連絡
は、恵庭市教育委員会教育総
務課へおかけください。

(8:45～17:15)



◆学校閉庁日

8月12日(火)～15日(金)は、学校閉庁日とな
っており、職員は出勤しておりません。
保護者の皆様のご理解をお願いいたします。