



# 伸びる子

やさしく (愛いっぱい)  
かしこく (夢いっぱい)  
たくましく (元氣いっぱい)

令和6年  
1月15日  
五島市立  
奥浦小学校  
文責 橋詰絵  
第17号



## 新年の新たな挑戦

新学期が始まり、もう一週間になります。子どもたちは寒さにも負けず、毎朝元氣なあいさつと共に登校してきます。校門で待つ私自身も、子どもたちの元氣なあいさつに、寒さも吹き飛ばすほどの元氣をもらっています。三学期に入って、子どもたちの朝のあいさつの中に

「二重跳びが〇〇回できるようになりました。」  
「〇〇跳びができるようになりました。」  
という言葉が入ってくるようになりました。  
三学期には、次のことが計画されています。

「なわとび大会」  
期日 二月十三日(火)  
時間 奥浦タイム(一三:五〇〜一四:一〇)  
場所 体育館

子どもたちはこの大会に向けて頑張っています。登校したらずぐになわとびを持って体育館へ向かい、友達と競い合って練習をしています。二重跳び、ハヤブサ、あや跳び、交差跳び…。様々な跳び方にチャレンジし、できる技を増やしたり、回数を増やしたりしながら楽しそうに練習



大会まで一ヶ月ほどしかありませんが、楽しく自分の目標に向かって頑張っ  
てほしいと思います。休みの日など、ご家庭でも一緒に跳んでみてはいかがでしょうか。  
くれぐれもお気をつけて…。

## 睡眠について (なぜ十分寝なければならないのか)

最近様々なところで、「睡眠」についての記事を目にしたり、話題を耳にしたりします。特に、

- ・日本人は世界の中でも睡眠時間が短い
  - ・大人だけでなく、子どもの睡眠時間も極端に短い
- という調査結果には、危機感を感じました。そこでいろいろ調べてみましたので、数回に分けてお知らせいたします。そして、睡眠について一緒に考えていければと思います。

そもそもなぜ眠ら無いといけないのでしょうか。

### ※体とこころの健康を維持するため

- ・体を休めるため ・脳を休めるため
- ・記憶を定着させるため ・心を安定させるため

○「寝る子は育つ」と言いますが、睡眠中に成長ホルモンが分泌され、体が大きくなります。

○脳は起きている間中働いています。寝ているときもです(夢を見ますね)。つまり、脳は多くのエネルギーを消費しています。ぼうっとしている間もです。脳を休ませないと、正常な判断や行動ができなくなります。集中力や、意欲もなくなります(学習はもちろん、様々なことに対して。睡眠不足で車を運転してヒヤッとしたことはないでしょうか)。

○勉強したことが脳に定着するためにも睡眠は重要な要素となります。昔は「四当五落」と言われました。受験に際し、「5時間も寝ていたら落ちるよ。4時間睡眠で頑張れば、合格できる」という意味ですが、今は十分な睡眠をとることが推奨されています。

○嫌なことがあったとき、眠ることで翌朝忘れていくという経験はありませんか。このように、心の安定にも睡眠は重要な役割を果たします。

○嫌なことがあったとき、眠ることで翌朝忘れていくという経験はありませんか。このように、心の安定にも睡眠は重要な役割を果たします。

次回は、なぜ睡眠時間が減っているのか考えていきたいと思っています。