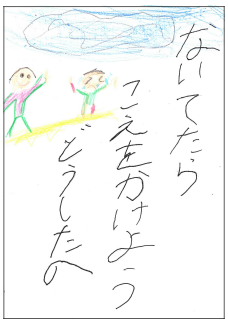
やさしく かしこく たくましく

野沢小学校学校だより　No.6
令和３年１１月１５日
学校長　小林　勉
TEL　0267-62-0109
URL　http://nozawasho.sakushi.ed.jp/

なかよし旬間　～みんなちがって　みんないい～

6年　性の多様性を学ぶ

◇　人によって見え方は違う。聞こえ方も違う。感じ方や考え方も違う。違っていて当たり前。一人ひとりは違う人間なのだから。違うもの同士が仲良くするにはどうしたらいいんだろう？「違っていて当たり前」という気持ちを持つこと。それから違っている(もしかして同じかもしれない)お互いの見え方や聞こえ方、考え方や感じ方を知り合うこと。「どんなかんじ」って友だちに聞くことも大事。自分から伝えることも大事。「どんな感じかなあ」って想像する力もつけたいですね。



11月4日(木)～12日(金)はなかよし旬間でした。学級や学年での学習、児童会の取り組み、仲良し集会や校長講話を行いました。これからも一人ひとりが認められ、一人ひとりが輝くことのできる学校を目指していきます。11月15日(月)からは相談旬間です。子どもたちの思いに耳を傾け、指導支援に当たっていきます。

６年修学旅行　～人々の思いに触れる～

木村さんとの再会

◇　コロナ禍のため実施することが危ぶまれていた修学旅行。流行も下火となり、10月19日･18日に無事実施することができました。５年生の時、稲作で東日本大震災の復興米「わすれ米」を育て、震災について学んできた６年生。修学旅行の目的地は福島県。いわき震災伝承未来館では、事前の学習の中でリモートで震災について教えていただいた木村さん(震災で当時小１の娘さん、奥様、お父さんを亡くされ、一時白馬村に避難されていました。最後まで発見されなかった娘さんを探し続けてきた思いもお話ししてくださいました)と、今度は直接お会いすることもできました。震災の悲しみ、復興への思いに現地で直接触れることができました。

語り部の皆さんから学ぶ

わすれ米は５年生に引き継がれ、今収穫の時を迎えています。

ＰＴＡボランティア作業

コロナ感染拡大防止のため９月に計画し中止になったＰＴＡ作業にかわり、ＰＴＡボランティア作業が行われました。呼びかけに、８０名以上の保護者の皆さんがボランティアとして集まってくださいました。側溝の泥出し、校庭用具庫の片付け、窓拭き…。普段手の届かない部分をすっかりきれいにしていただきました。たくさんの皆さんのご協力ありがとうございました。

読書週間　11月29日(月)～12月10日(金)

学校では週3日朝の時間を読書の時間としています。図書館で本を借りるたくさんの子どもたちの姿、金曜日朝に行われている読み聞かせの時間には、じっと読み聞かせに耳を傾けている姿が見られます。この機会にご家庭でもぜひテレビを消し、スマホを置いて、家族で本に親しむ時間を持ってみてはいかがでしょう。読書は、人の心を想像する共感力を育てる大事な時間ともなります。

秋の交通安全教室（低学年、高学年ごとに）

２年ぶりの 全校での なかよし集会

教頭の目

「睡眠不足」について

最近目にした記事で、OECD（経済協力開発機構）の調査によると、日本人の平均睡眠時間が調査した国の中で一番短いことが目にとまりました。その中で、3～15 歳の日本人の睡眠時間は、欧州における推奨睡眠時間レンジの最下限、あるいはそれ以下の危険域にあるという調査もあるそうです。

米スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治氏によれば「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とはよく知られていますが、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います。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ことや、とくにレム睡眠（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、きちんと睡眠を取らないと脳の発達に影響がある」のだそうです。

西野氏が顧問を務める会社が今年７月にインターネット上で行った子どもの睡眠実態調査（5774 人対象）では、親に睡眠負債（毎日積み重なる睡眠不足のこと）があると、子どもも睡眠負債のある割合が大きいことがわかったそうです。「ここは日本の大きな課題」と西野氏は強調しています。また、ほとんどの年齢において実際の睡眠時間が、推奨される睡眠時間に足りていないことも判明。子どもの体調不良の頻度の高さと睡眠習慣の乱れにも相関関係がみられたそうです。

私にも６年生になる娘がいますが、高学年になるにつれて、布団に入る時間が遅くなってきています。みなさんのお家ではいかがでしょうか。季節の変わり目で身体も気持ちも調子を崩しがちな時期です。子どもの心身の健康のために、私たち大人がまずやるべきことは、睡眠習慣を整えてあげることだと思います。早寝の重要性を私たち大人がまず理解し、家族ぐるみで睡眠時間を確保していく必要があると感じます。

11 月中旬から 12 月の予定

１１月

１５日（月）相談旬間 ～11/26
　　信毎出前授業①（４年）
１６日（火）クラブ⑧（最終）
　　信毎出前授業②（４年）
１７日（水）学事職員会
　（5時間日課、下校 14:50　SB15:00・TAXI 14:55/15:11）
１８日（木）ひだまり、なかよし焼き芋会
１９日（金）社会見学（３年）
２０日（土）ドッジボール大会
２３日（火）勤労感謝の日
２４日（水）ＣＳ運営委員会
２６日（金）来入児交流会（１年）
２９日（月）読書旬間～12/10
　　~~音楽鑑賞会(8/25 から変更)~~ → 中止
　　信州型ＵＤ公開授業
　（5時間日課、下校 15:15　SB15:25・TAXI15:20/15:36）
３０日（火）スケート教室（２年）(12/1 から変更)
　　児童会⑩
　　野沢ウインドオーケストラ演奏収録

１２月

１日（水）なかよし、ひだまり校外学習
　　ＰＴＡ常任委員会・評議員会
３日（金）引落日⑧
４日（土）県立中入試
６日（月）学期末清掃～12/16
　　家庭学習チェック週間～12/10
７日（火）情報モラル教育講演会（５，６年）
８日（水）支部児童会
９日（木）けん玉教室（１年）
１０日（金）スケート教室（３年）(12/1 から変更)
１４日（火）５時間日課 ～12/16
　　県立中合格発表
１７日（金）個別懇談～12/23
２４日（金）５時間日課
２７日（月）２学期終業式（４時間日課）

年末年始休業１２／２８（火）～１／１０（月）