

# 枝光

## 枝光小学校の学校教育目標

「自ら学び 豊かな心をもってたくましく生きる子どもの育成」  
笑顔が輝き、思いやりのある子どもたちに

令和4年11月1日 第8号

北九州市立枝光小学校 校長 井手口 浩明

10月25・26日、6年生は「修学旅行」へ行ってきました。マスクの着用、バスの中での配慮等、感染対策を施しながらではありますが、海の中道マリワールド、福岡タワー、大刀洗平和記念館、グリーンランドと、ほぼ例年通りの行程を楽しむことができました。大刀洗平和記念館においては、館長さんのお話を一生懸命に聞き、全校児童で制作した「千羽鶴」をお渡ししました。館長さんから「みんな熱心に話を聞いてくれるので、ついつい私も熱く語ってしまいました。」とお褒めの言葉をいただきました。また、今年度は「全国旅行支援として「3000円分の地域クーポン」が配布されました。ホテルのお土産コーナーでは、持ちきれないほどのお土産を手にして列をなす子どもたちの姿がありました。きっとご家族の皆様のもとにも素敵なお土産が届いているのではないのでしょうか。そして二日目のグリーンランド。ほぼ一日、仲間と一緒に思う存分楽しんだ子どもたち。集合場所の近くにあったメリーゴーランドにも、集合時間ぎりぎりまで、しっかり楽しんでいました。いつまでも思い出に残る素敵な思い出をつくることのできた二日間でした。



## 自ら学び豊かな心をもってたくましく生きる子(3)

今回は、「睡眠時間」について考えてみたいと思います。

文部科学省の調査によると、睡眠不足が子どもにもたらす影響として、次のことが示されています。

「集中力の低下」…勉強に集中できない。やる気が阻害される。

「心の不安」…些細なことでもイライラする。気持ちの制御ができない。

「成長の遅れ」…成長ホルモンの分泌に影響がでる。

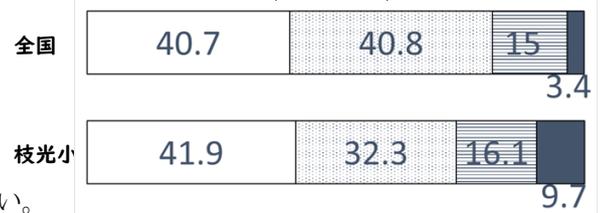
また、子どもは例え睡眠不足でも、自分自身で眠気をうまく意識することができず、気づかないうちにイライラ、多動、衝動行為等が出てしまうそうです。

小学生にとって必要な睡眠時間は9～11時間とされています。7時に起床すると、夜10時には就寝しなければなりません。皆様のご家庭ではいかがでしょうか。「なかなか早い時刻に寝つかない。」という声が聞かれますが、そんな場合「早く寝ること」から発想を転換して、まず「早く起きること」も有効であると言われています。就寝時刻が遅くても、まずは1週間、頑張ってみて早起きをさせてみてはいかがでしょうか。次第に子どもの体内時計が朝型に変わり、就寝時刻も早くなっていくそうです。早起きをし、朝ご飯をしっかり食べ、元気に登校する枝光っ子を目指しましょう。

### 児童アンケート

毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか？

している ← → していない



## 11月の主な行事予定

- 1日(火) 学校開放週間(～2日まで)  
秋みつけ(1年・たんぼぼ)
- 4日(金) 委員会活動
- 9日(水) 租税教室(6年)
- 10日(木) 就学時健康診断(1・2年) 13:25頃下校
- 11日(金) 代表委員会
- 14日(月) まちたんけん(2年)
- 15日(火) 自然教室保護者説明会 15:00
- 17日(木) 秋みつけ(たんぼぼ)
- 18日(金) 花いっぱい運動(6年)  
クラブ活動
- 21日(月) まちたんけん(2年)
- 22日(火) 社会科見学(4年)
- 25日(金) 合同スポーツ大会(たんぼぼ)  
クラブ活動