



曾谷の風

学校教育目標「『ゆめ あすから』チャレンジする子どもたち」

市川市立曾谷小学校
校長 田部井 伸郎

→爽風学園ブログはこちら

→学校ホームページはこちら

曾谷っ子の合言

「元気・本気・勇氣」～3つのキを育てよう～



こども県展

「こども県展」(県児童生徒美術展覧会)の審査が終わり、出品していた作品が学校へ戻ってきました。曾谷小学校では12名の児童が受賞しました。おめでとうございます。以下の通りご紹介いたします。

受賞等	学年	児童名
入選	3年	
入選	3年	
入選	3年	
入選	2年	
入選	2年	
入選	1年	
佳作	6年	
佳作	5年	
佳作	4年	
佳作	1年	
佳作	1年	
佳作	1年	

睡眠について

前回の学校だよりで、来月13日(金)の午後に「ヘルシー講演会」が「睡眠」をテーマに開催することをお知らせしました(お手紙も8日付でお配りしています)。本年度市内唯一の「ヘルシースクール推進校」である本校としては、「睡眠」がとても大事なテーマであると認識し、ヘルシー講演会のテーマとしました。

曾谷っ子の合言葉「元気・本気・勇氣」の最初に挙げている「元気」の部分は、睡眠・運動・食事(栄養)を中心に考えています。これら「元気」の根幹をしっかりと整えることで、「本気」で学習に取り組んだり、困ったときに「勇氣」を発揮したりするもとなると考えています。「元気」が最も根幹で大事であり、「本気」と「勇氣」は、「元気」の土台の上に乗るものです。そして睡眠・運動・食事の中心のうち、特に睡眠に取り組みたいです。講演会は4・5・6年生の児童を対象としていますが、是非保護者の皆様にも講演会のお話を聞いていただきたく、保護者席を確保したうえで、ご紹介しているところです(1・2・3年生の保護者の方も大歓迎です)。

理由としては、①睡眠はとても重要であること、②「睡眠」は全面的にご家庭に頼らなければならないものであること、③学校では睡眠はどのように取るべきかを教わる機会がないこと。以上の理由から、睡眠のプロを招聘して講演会を催し、保護者の皆様も一緒に聞いていただければと思います。（お時間がなければここまで読むだけで充分です）。

まず、①「睡眠はとても重要であること」については、議論の余地がないと思います（時数も限られていますので敢えて重要性については省略します）。

ちなみに、よく「睡眠と食事はどちらが大事か？」という問いがあります。間違いなくどちらも大事ですが、数字で見ると、ギネス記録で**絶食の世界記録は382日間**です（信じられませんが、これは水、茶、コーヒー、炭酸水、ビタミン、ミネラルは摂っての数字です。それでもできるとは到底思えません）。

一方、**不眠の世界記録は11日間**です（これもにわかに信じられませんが）。

ちなみに絶食の記録は、しっかり睡眠を取った上でのものです。加えてギネス社は命の危険があるため、新たな不眠記録の掲載をやめました。ここからも睡眠の重要性がわかります。

次に、②「睡眠は全面的にご家庭に頼らなければならないものであること」、

運動は、1週間に3時間の体育の授業があり、運動ができます。そのほか、わくわくタイムや業間休み、昼休みにも運動の機会があります。学校の行き来だけでもかなりの運動です。学校が提供する運動はかなりの分量になります。

食事を見てみましょう。食事は昼食として給食があります。学校には栄養教諭という専門の役割の職員がおり、徹底した衛生管理の上に、栄養バランスが考慮され、カロリー計算もされており、1人1人のアレルギーにも対応するなど、給食に特化した仕事をしています。朝食と夕食はご家庭にお願いすることになりますが、3食のうち1食は学校が責任をもって提供することができます。

一方、**睡眠**はどうでしょう。睡眠・運動・食事のうち、睡眠だけは学校がすべて、という訳にはいきません。睡眠は、どうしてもご家庭の協力が必要です。

最後は、③「睡眠はどのように取るべきか教わる機会がないこと」についてです。運動は「体育」、食事は家庭科や社会科そのほかを中心にして「食育」があります。しかし「睡眠育」なるものは聞いたことがありません。学習の内容が示されている「学習指導要領」にも睡眠の取り方など書いてありません。睡眠はとても大事なのに、学校で教わる機会がないのです（健康に大事だとは保健体育で習いますが）。

このように①②③の理由から、睡眠の講演会を催し、保護者の皆様も一緒に聞いていただける機会を作ることが必須である、と考えました。

お時間があれば是非子どもたちと一緒に睡眠のプロの話聞いてみませんか？

応募はまだまだ間に合います。→ <https://forms.office.com/r/bfnkSawymt>

お知らせ欄

自転車等の交通マナー遵守についての依頼が来ております。

今一度、**交通ルール**をご確認いただき、遵守をお願いいたします。