

学校だより

# みそら

学校教育目標 「みんな なかよく たくましく」

～未来に向かって、夢と希望を持てるみそらの子～

令和6年11月29日  
令和6年度12月号

四街道市立みそら小学校  
在籍児童 103名  
TEL : 043(432)1500  
(家庭数配付)

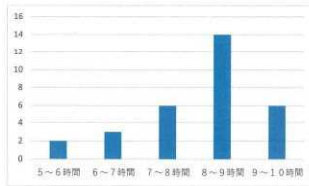


## 「よい睡眠」とれていますか？

10月31日(木)に、「学校を核とした県内1000か所ミニ集会(3校合同ミニ集会)」を本校体育館で開催しました。近隣の3校(みそら小・旭小・山梨小)の保護者、教職員、地域の方39名が本校に集まりました。今年のミニ集会は、「睡眠健康指導士」の先生を講師としてお招きし、「生活習慣と睡眠の質のつながりについて」という演題でご講話をいただきました。参加した方からは『生活習慣と睡眠』というテーマは大変身近で他人事ではないのでとても興味を持って聞くことができた。」「早速普段の生活に取り入れたい。」「といった感想をいただきました。3校の5・6年生児童の睡眠の実態調査(アンケート)を元にしたお話も聞くことができ、参加者は、実態に即した内容に高い関心を寄せていました。

睡眠時間の分布(人数)

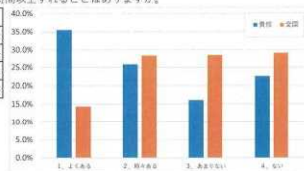
～5時間	0
5～6時間	2
6～7時間	3
7～8時間	6
8～9時間	14
9～10時間	6
10～11時間	0
11～12時間	0
12時間～	0



←本校児童のボリュームゾーンは、8～9時間の睡眠時間でした。講師の先生によると、小学生の望ましい睡眠時間は概ね9～12時間とのこと。 ※厚労省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

Q3. 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

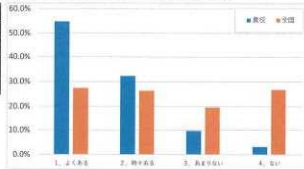
	貴校	全国
1. よくある	35.5%	14.3%
2. 時々ある	25.8%	28.2%
3. あまりない	16.1%	28.3%
4. ない	22.6%	29.2%



←本校児童は、起床時刻が2時間以上ずれる児童が全国平均の2倍以上(「よくある」が全国の15%に対して35%程度)となっています。休日と平日の起床時刻のずれを1時間程度におさめると良いとのことです。(体内時計を整える意味で)

Q8. あなたは、寝る直前まで、テレビ・ゲーム・スマホ・パソコンのいずれかを使用することがありますか。

	貴校	全国
1. よくある	54.8%	27.4%
2. 時々ある	32.3%	26.3%
3. あまりない	9.7%	19.6%
4. ない	3.2%	26.8%



※全国のデータは、「平成26年度 文部科学省調査」の小学5,6年生のものです。

←本校児童は、寝る直前にテレビ・スマホ等の機器を利用する割合が全国平均の2倍となっています(「よくある」が全国の27.4%に対して54.8%)。寝る直前の機器の利用は、脳が「昼間である」と錯覚をし良質な睡眠がとれなくなるとのことです。



年末、年始とご家庭で過ごす時間が長くなります。毎日の生活習慣や健康のために必須となる眠りについて、お子さんを交え、ご家族で話し合ってくださいと幸いです。

# みそらニュース

## ～ 書き初め練習会 ～



11月22日には、講師の先生をお招きして書き初め練習会を行いました。各学年の課題について、書く際に気をつけるポイントを丁寧に教えていただきました。どの学年の児童も集中して練習に取り組むことができ、講師の先生からは「落ち着いていて集中してすごい」「教えたことが全部できる」とお褒めの言葉をいただきました。

## ～ 校内死角点検を行いました ～

11月19日のPTA運営委員会後に執行部の方と一緒に校内死角点検を行いました。これは、校内に死角となって危険な箇所がないかどうかを確認するためのものです。執行部の方からは、併せて施設の危険箇所についてのご指摘もいただきました。修繕が必要な箇所については、教育委員会に要望書を提出いたしました。また、校内で対応が可能な箇所については、対処の方法や時期について検討をし、進めてまいります。安全な学校づくりに向けてご協力をいただきましてありがとうございました。※下記は、児童が死角に入り込まないように「立入禁止」の表示をした様子です。



## お知らせ

### ○冬休みのドリルについて

例年取り組んでいる冬休みのドリルを今年度はなしにします。帰省される家庭や冬の行事を行う家庭が多くある中で、短い冬休み期間にあって、家庭での時間を大切にしてほしいという思いからです。学習の復習につきましては、冬休み中に自主的に取り組めるような内容を事前指導いたします。また、冬休み以降、授業中にも行っていきます。ご理解のほど、どうぞよろしくをお願いいたします。

### ○サクラの木の伐採について

学校敷地内の樹木等の管理について、事故防止の観点からも専門の業者に見回っていただきました。その結果、枯木や半枯れ危険木と見なされたサクラの木7本を伐採することとなりました。期限については、令和7年1月末までを予定しております。

