



開校 66 周年

落 六

学校だより 552 号

令和 6 年 6 月 1 日

新宿区立落合第六小学校

校園長 百合野 壽郎

<http://www.shinjuku.ed.jp/es-ochiai6/>

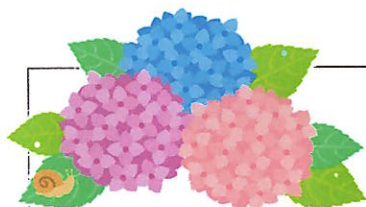
眠りと学び

副校長 村上 珠子

校庭の紫陽花がきれいな花を咲かせる季節となり、1 学期も折り返しを迎えました。梅雨シーズンに入り、湿度が高く天候によって気温の寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすい時季でもあります。学校の保健室にも、怪我や発熱だけではなく、「頭（やお腹）が痛い」「だるい」「眠い」などの理由で来室してくる児童が何人かいます。年度初めの 4 月は、どの子も「がんばるぞ!!」という気持ちが強いのか、利用者数は少なめなのですが、体育学習発表会も過ぎ、この頃はだんだんと利用者も増えていきます。養護教諭の報告では、この 1 か月で体調不良で来室した児童 85 人のうち 37 人が「寝不足」が原因と思われるということです。就寝時刻が 23 時以降の児童も多く驚きました。

昨今、日本人の平均睡眠時間は世界的に見てもかなり少ないという調査結果があります。厚生労働省が示した「睡眠ガイド」によると小学生に必要な睡眠時間の目安を 9～12 時間としています。適切な睡眠時間を確保することが子どもの心身の健康に重要であり、睡眠時間が不足することによって、肥満のリスクが高くなる、抑うつ傾向が強まる、学業成績が低下する、幸福感や生活の質（QOL）が低下することが報告されています。（健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省）睡眠の効果として、眠っている間に成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉が作られるだけでなく、記憶を定着させる役割もあります。また、質の良い睡眠確保のためには、①部屋を暗くする②静かな環境にする③温度湿度を快適にすることが大事です。寝る直前のブルーライト（TV やタブレット、スマホ、ゲーム等）の明かりは強いので要注意です。

昔から「寝る子は育つ」などと言われ、私自身も「早く寝なさい!」と言われて育ちました。現代は、大人の生活の夜型化に伴い、それに合わせて子どもたちの生活も夜型化しがちです。家庭に事情により、子どもを早く寝かすのは一苦勞かもしれません。しかし、それが子どもたちの体調不良や学業不振、イライラしやすい等の行動の増加にもつながっていることも事実です。子どもも大人も質の良い睡眠をとって、心身共に健康でいたいものです。ご家庭でも、ぜひお子さんと 1 日の生活パターンを見直し、睡眠時間の大切さについて話し合ってみてください。



水泳指導について

体育主任

6 月 17 日（月）より水泳指導が始まります。水泳指導は、水泳や水遊びの楽しさを味わい、その技術を身に付け、体力を向上を図ったり、水に対する安全な態度を養ったりすることをねらいとしています。今年度も低中高学年に分かれて、指導を行います。安全第一をモットーに、楽しく水泳・水遊びができるよう、教職員一同励んでまいります。

ご家庭では、水泳がある日には、必ず「水泳健康カード」に、検温と押印（保護者サイン）・体調の確認をお願いします。道具忘れや「水泳健康カード」への記入・押印（保護者サイン）忘れがあった場合は入れません。学校から確認の連絡はいたしませんので、ご承知おきください。耳鼻科などで医療機関への受診がまだお済みでない場合は、早めに受診をお願いします。詳しくは先日配信しましたお便りをご覧ください。

今回水泳指導を受ける児童の中には水が怖いと感じている子もいると思います。学校では水泳指導を通して、注意すべきことをしっかり守りながら取り組めば、水は怖いものではなく、むしろ陸ではできない様々な楽しいことができるということを知ってもらえる機会にしていきたいと考えています。「水と仲良くなる」ことと、そのために「必要なルールを守ることの大切さ」を知ることを目標に、安全第一で指導に取り組んでいきます。

～3年生 体育学習発表会でがんばったこと～

○落六ハリケーンをがんばりました。さいしょはこわかったけれど、練習していくうちに、楽しくなりました。また、落六ハリケーンをやりたいです。 M. K

○えがおをわすれずにダンスをがんばりました。練習のせいかを出すことができてよかったです。 E. L

○落六ハリケーンで、足切りをすばやくできるように、かけ声に合わせて前を向いたままとぶなど、工夫をしました。 H. R

○ダンスホールの音楽が流れるまでの間、ビシッと待つことをがんばりました。かっこよく待てたと思います。 Y. W

○落六ハリケーンを、みんなと力を合わせて、一心同体でやりました。それでも、2位だったからくやしかったです。次の体育学習発表会ではもっとがんばりたいです。 K. M

○選抜リレーをがんばりました。とくにスタートダッシュをがんばりました。3位でくやしかったけれど、選抜リレーに選ばれてすごく嬉しかったです。4年生でも選ばれたいです。 O. S

○落六ハリケーンをがんばった。練習では、だんだん上手にできるようになってきた。本番の2回目はかってうれしかった。 M. R

○一番楽しかったのはダンスです。かっこいいところがあったから、がんばって楽しくおどれるようになりました。 T. S

○開会式の誓いの言葉をがんばりました。練習では、来てくれた人たちに声のとどくようにしていました。家でも練習して、本番で全力が出せてよかったです。 T. A

○ダンスホールをがんばった。練習ではまちがわないようにして、本番ではうまくできた。 T. S

6月の行事予定

日	曜	行事など
1	土	
2	日	
3	月	全校朝会 避難訓練
4	火	音楽鑑賞教室 (6年)
5	水	音楽集会 クラブ60分 (4～6年)
6	木	体力テスト
7	金	おちろく班あそび DASH会議 (6年、企画委員)
8	土	
9	日	
10	月	読書朝会 ライフ見学 (3-2)
11	火	体力テスト (予備日) 水泳前検診 (2, 4, 6年)
12	水	委員会 (5, 6年)
13	木	水泳前検診 (1, 3, 5年) ライフ見学 (3-1) おちろくサポートタイム6月
14	金	おちろく班あそび 離任式
15	土	
16	日	
17	月	全校朝会 (放送) 水泳指導始
18	火	
19	水	児童集会 研究授業 (4-2)
20	木	
21	金	学校公開 (午前中)
22	土	学校公開 (午前中)
23	日	
24	月	振替休業日
25	火	プラネタリウム見学 (4年)
26	水	体育集会 クラブ60分 (4～6年)
27	木	
28	金	おちろく DASH
29	土	
30	日	

7月の主な行事

2日(火), 4日(木), 16日(火)～18日(木)
個人面談 (※4時間授業)

4日(木) 避難訓練

10日(水)～12日(金)

女神湖移動教室 (5年)

18日(木) 給食 (終), 伊那移動教室説明会 (6年)

19日(金) 終業式

