

## 秋を感じる日々になりました

日に日に秋らしくなり、少しずつ過ごしやすくなってきました。この過ごしやすい時期に学習をしつかりと積み上げていってほしいと思います。また、学校によってはこれから学芸会や音楽会、展覧会があります。練習や作品作りにも、頑張って取り組んでほしいと思います。

### 二学期 今後の予定について (天神小)

まなびの教室の今後の予定です。

なお、詳しい日時については今後、個々に別紙にてお知らせしていく予定です。

- 授業参観 : 10/ 7(月)
- 二学期 指導終了 : 12/23(月)
- 保護者個人面談 : 12/23(月)午後から

### ～ 本の紹介 ～

健康のすすめ! カラダ研究所3  
「睡眠とカラダ」 偕成社  
石倉ヒロユキ 作  
金子光延 監修



小学生に  
必要な睡眠は  
9～11時間

～こんなことが書かれています～

### 「睡眠の大切な働き」

- ・「成長ホルモン」が分泌されます。眠る時間が足りないと成長ホルモンがちゃんと分泌されず、骨や筋肉が十分に育つことができません。
- ・記憶にも関係します。学校で習ったことをおぼえておくには、しっかりと寝て、記憶を整理して定着させることが大切です。
- ・情緒を安定させ、精神を安定させる脳内物質「メラトニン」が分泌されます

### 「いい睡眠をとるには」

- ・寝る3時間前には食事をすませます。
- ・寝る1～2時間前に、あたたかいお風呂に入る。
- ・部屋を暗くする(寝る前はゲームやスマホなどを見ない)

文部科学省の調査によると「就寝時間の遅い子供ほど、自分のことを好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い」とのことです。(睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査 H26年11月)

秋は気候が安定しているので、睡眠の改善に適した季節とも言われています。また、夏に比べて日照時間も短くなります。「秋の夜長」、子供たちの睡眠を見直してみませんか。