



ましきな

校是：向学 誠実 開拓
与論町立那間小学校
TEL 0997-97-2278
FAX 0997-97-4950



よい睡眠から生活リズムづくり



那間小学校 校長 高山 謙一



令和7年度も半分が過ぎました。毎日の生活を気持ちよく送り、体調を整え元気に過ごすためには、日々の生活リズムをつくるのが最も取り組みやすい実践ではないかと思ひます。そのポイントは、何といつても睡眠です。

昔から「寝る子は育つ」とも言われ、この睡眠は、日々の生活を整えるために最も重要だと考えられています。毎日の睡眠は、子供たちが安定した日常を送るためには不可欠だと考えています。通常、小学生では9～11時間の睡眠が必要とされています。

最近には特に、毎朝「起きることができない」「起きるのが遅い」など、それぞれの御家庭での悩みをお聞きすることもあります。朝は、御家庭によって様々な生活状況からスタートしていることが分かります。毎日のことですが、子供さんを学校に送り出されるのにひと苦労されている方々も多いのではないのでしょうか。



このような時、前の晩の過ごし方から見直してみてもどうかと提案しています。つまり、前の晩の寝つくまでの間を振り返り、改善していくことです。脳は、すぐには眠くなりません。睡眠への助走が必要です。この時間は、テレビやゲームなどから離れる時間です。また、入浴などで体が温まっていることもよいとされます。自然に睡眠に入る環境づくりです。

メディアルールの「夜9時までに終わる」も、夜10時から翌朝6時までの8時間以上の睡眠の時間確保のためです。併せて、朝ごはんをしっかりとり、歩いて学校まで行く（余裕を持って出発する）ことも脳を目覚めさせる方法の一つでしょう。朝から元気のよいあいさつをして走ってくる子供たちもたくさんいます。これらの一つ一つが生活リズムづくりです。

10月の行事予定

- 2日(木) 運動会準備
- 5日(日) 秋季大運動会（午前開催）
- 8日(水) ぐーじゃー号 来校
- 10日・22日 お話を聞く会
- 16日(火) 町陸上記録会（町陸上競技場）
- 21日(金) ユンヌフトワバの日
- 27日(月) アートワークショップ活動（4年）



11月の行事予定

- 1日～7日地域が育む「かごしまの教育」県民週間
- 4日(火)給食試食会（1年）
- 7日(金)町小中高合同音楽祭(砂美地来館)3・4年
- 8日(土)土曜授業・那間っ子フェア
- 11日(火) ユンヌフトワバ学習
- 12日(水) ぐーじゃー号 来校
- 26日(火)避難訓練(火災)・校内カルタ大会

19日～21日
教育相談期間

10月5日(日)

紅白の応援団長を中心としたエール交換から競技が始まりました。かけっこ、短距離走、1～3年の表現、4～6年のエイサーとどの競技も見応えがあり、児童の一生懸命な姿に大きな拍手と歓声が沸きました。今年度は、地域種目も加わりとてもにぎわいました。PTA 保体部を中心に三役、公民館の皆様、地域の保体部長の皆様には、運動会の準備、当日の係、片付けまで御協力いただき、本当にありがとうございました。



《エール交換》



《地域对抗玉入れ》



《集落対抗リレー》



《もうすぐ1年生》



《6年 親子競技》



《上学年縦リレー》



《4～6 年エイサー：ダイナミック琉球》



《1～3 年表現：ハミンシャイユンヌ 2025》

[illegible]

ゆんぬ学 九州大学特別講座

温暖化を抑える研究『水素エネルギーについて』の学習を行いました。水から水素を作る実験では、発生した水素がエネルギー源となり、オルゴールを鳴らすことができました。興味深く講義を聞き、実験を楽しむことができました。



地域が育むかごしまの教育 県民週間

◆ 11月4日(火)～6日(木) 9:25～12:05

自由参観（各教室を御覧ください）

◆ 11月7日(金) 14:00～ 砂美地来館にて

与論町音楽発表会（3・4年生出場）

◆ 11月8日(土) 8:30~11:10

那間っ子フェア

・海洋教育中間発表

・生活科フェスティバル など

校舎建設のため、現校舎での最後の県民週間です。
是非、お越しください！お待ちしております。