

# 北小だより

令和7年5月30日発行  
第3号  
蕨市立北小学校  
～明るく笑顔の北小生～



## 寝る子は育つ

校長 山崎 斉

時が経つのは早いもので、来週から6月に入り、1学期の教育活動も折り返しになります。

先日、埼玉県内の公立小学校の校長が一同に会する研究協議会に参加しました。そこで、「寝る子は育つの未来を創る：Pediatric Sleep Health」という題目で、日本睡眠学会副理事長の千葉伸太郎氏の講演を聴きました。教師として、子をもつ親として、私も大変勉強になりました。ぜひ北小生にも睡眠の大切さを伝えたいという思いから、5月28日(水)の講話朝会で、以下のスライドを用いて話しました。

<p><b>【睡眠の効果】</b> 心と体の疲れを回復させる 脳や体を成長させる</p>	<p>人によって違いはありますが… <b>6～13歳 (小学生) は</b> <b>9～11時間</b> の睡眠時間が望ましいといわれています。</p>	<p><b>夜、何時に寝ていますか？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜9時より前</li> <li>・夜9～11時のあいだ</li> <li>・夜11時より後</li> </ul>
<p>10時間寝ると調子がいい人が 夜11時に寝て、朝7時に起きると… <b>8時間しか寝ていない</b> つまり… た <b>2時間足りない</b></p>	<p>月～金曜日まで毎日つづくと… <b>2 + 2 + 2 + 2 + 2</b> <b>= 10時間足りない</b> 土・日曜日で取り戻すには、 15時間ずつ寝ないといけない ムリでは？</p>	<p>【こんな人はいませんか？】 つい夜ふかしをしてしまう 朝おきるのがつらい 元気が出ない イライラしてしまう 授業中、ねむくなってしまう <b>→寝不足かもしれません</b></p>

右上のスライド「夜、何時に寝ていますか？」という質問に、3択で挙手してもらいました。オンラインの画面越ですが、2つ目の「夜9～11時のあいだ」が一番多かったように思います。毎日、校内を巡回していると、午前中にもかかわらず眠そうだったり、具合が悪そうな表情だったりしている児童をみかけます。夜、眠りにつく時刻が遅く、寝不足になっているかもしれません。

先に紹介した千葉先生の講演では、「大人は6時間眠れば大丈夫と考える人が多いが、統計では7～8時間睡眠が一番長生き」、そして、睡眠不足により、「体の抵抗力が低下する」「メタボリックシンドローム発症の可能性がある」「成長ホルモン分泌(大人はアンチエイジング)が抑制される」「小さな積み重ねが大きな影響になる」との話がありました。

子供の心身の成長・学業成績に影響するといわれる睡眠。大人も子供も忙しい毎日を送っていますが、「十分な睡眠時間」「規則正しいリズム」を心掛け、よりよい眠りで子供の未来をつくっていかれたらと思います。ぜひ、ご家庭でも話題にさせていただき、ご家族で一緒に取り組んでいただければ幸いです。

**【次のことを心がけて！】**  
早く寝よう (できれば夜9時まで)  
カーテンを開けて、朝の光を浴びよう  
朝ごはんをよくかんで食べよう  
日中は元気に体を動かして遊ぼう

はやね はやお あさ  
**「早寝・早起き・朝ごはん」**  
で健康な心と体を！

# 6月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		内科検診 (123ひ)	体育朝会 委員会	耳鼻科検診 (246ひ) 1学期教材費引き落とし日	心の観劇 (5)	
8	9	10	11	12	13	14
			体育朝会 クラブ	読み聞かせ (246) 耳鼻科検診 (135) なかよしタイム		
15	16	17	18	19	20	21
健やかメディアの日			音楽朝会 クラブ	読み聞かせ (135) 歯科健診 (45)		
22	23	24	25	26	27	28
		S日課 さわやか相談日		林間学校 (5)	林間学校 (5)	
29	30					
	授業参観懇談会 (6ひ)					



# 7月の主な行事予定

- |    |                 |     |              |        |               |
|----|-----------------|-----|--------------|--------|---------------|
| 1日 | 授業参観・懇談会 (2,3年) | 10日 | なかよしタイム      | 17日    | S4日課 大掃除      |
| 2日 | 委員会             | 11日 | 着衣泳 (3,6年)   | 18日    | 終業式 表彰朝会 S3日課 |
| 3日 | 授業参観・懇談会 (1,4年) | 15日 | 給食最終日 (B4日課) | 24~30日 | 個人面談          |
| 4日 | 授業参観・懇談会 (5年)   | 16日 | S4日課         | 31日    | 個人面談予備日       |



## 令和7年度教科書展示会開催

教科書展示会は、教科書の調査・研究を行うために、法に基づき埼玉県教育委員会が開催するものです。教員だけでなく保護者の方々をはじめ、市民の皆様も広く参加することができます。ぜひ、足をお運びいただき、様々な教科書を手にとってご覧ください。

### 【最寄りの展示会場】

会場	住所	電話番号	開催期間	開催時間
川口市立教育研究所	川口市芝園 3-17	048-267-8208	6/13~27	10:00~19:00 ※土日は、17:00まで
戸田市立教育センター	戸田市上戸田 1-19-14	048-434-5660	6/13~26	10:00~17:00

## 北小アルバム

