



生活リズムをふりかえろう

茶山台小学校長

昨年度より、本校では睡眠不足からくる頭痛などの体調不良や、イライラ、集中力低下といった心の不調を訴える児童が増加傾向にありました。そのため昨年度に引き続き、今年度も子どもたちの睡眠について調査や啓発を実施してきました。

その結果、6月に実施した睡眠アンケートでの児童の振り返りにおいて、「10時間以上寝たときとくらべると9時間以下だったときは眠い」「6月15日だけ9時間（睡眠）で、今日は（しっかり寝たから起きたとき）すごく気持ちがよかった。」などの意見が見られ、自分の睡眠の状態を把握し、体調と結び付けて考えられる児童が増え、睡眠に対する意識が少しずつ高まっていることを感じます。

保護者の方からも、「朝はしっかり起きているけど睡眠時間が足りてないから、もう少し早寝を心掛けよう。」「習い事が夜9時までの時も、ダラダラせずに早く寝ることを意識していました。」「寝る時間がだんだん遅くなっているので計画的に過ごしてね。」など、愛情あふれる声掛けをいただきました。学校の取り組みに対し、ご多用にもかかわらず、ご理解とご支援をいただき、心より感謝申し上げます。

全校分のアンケートを拝見して改めて感じたのは、やはりスマートフォンの存在の大きさです。「寝る1時間前にはスマホを見ないようにする。」「スマホを見る時間が増えて、去年より遅くまで起きている。」「寝る前にスマホを見ているから、そこをやめたい。」といった児童の声が多く見られました。SNSやゲームなど、スマートフォンがもたらす楽しみには、抗いがたい魅力があるようです。

しかし、これを単純に「良い」「悪い」と判断するのは難しい問題です。なぜなら、多くのご家庭では、保護者の方が連絡ツールとして子どもの安全確保のためにスマートフォンを持たせており、学校でも学習のためにタブレット端末を使っているという現実があるからです。大切なのは、大人も子どもも本来の使用目的に立ち返り、スマートフォンとどう付き合っていくかを考えることだと考えています。

今日から2学期が始まりましたが、子どもたちは朝、すっきりと起きられたでしょうか。始業式では、「もし今朝、すっきり起きられなかったら、今日は少し早く寝て、いつもと同じ時刻に起きるようにしましょう」と話しました。生活リズムの乱れは、熱中症をはじめとする体調不良につながります。少しずつ学校のリズムになじんでいきましょう。

ちなみに、私たち教職員も子どもたちと同じタイミングで睡眠アンケートに取り組みました。その結果、睡眠時間の短さや、途中で目が覚める中途覚醒など、多くの課題を抱えていることがわかりました。夏季休業期間には授業準備や研修に励み、また、閉庁期間にはしっかりと休養をとることができました。保護者や地域の皆様のご理解とご協力に感謝し、2学期も子どもたちと真摯に向き合っていきたいと思っております。今後とも学校教育に、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

防災週間

8/30～9/5は「防災週間」です。今年も夏休み期間に大雨などで生活に大きな影響が出たのは記憶に新しいところです。自分の身を守るためにどうすれば良いのか、考える機会にしたいものです。

8, 9月の行事予定

日	曜	学校行事	下校時刻
25	月	始業式	11:35【全】
26	火		11:35【全】
27	水	給食開始 夏季作品展15:00～16:30(理科室)	13:20【全】
28	木	5年臨海学舎保護者説明会15:15(5-1) 6年修学旅行保護者説明会16:00(6-1) 夏季作品展15:00～16:30(理科室)	13:20【1～3年】 14:45【4～6年】
29	金		13:20【1～3年】 14:45【4～6年】
30	土		
31	日		
1	月	教育実習①～9/12(金) 教育実習②～9/26(金) 1年、抽出現心臓検診13:30	平常
2	火	諸費振替	平常
3	水	5, 6年委員会活動(6校時)	14:20【1～4年】 15:20【5, 6年】
4	木		平常
5	金		平常
6	土	PTA役員会・実行委員会	
7	日		
8	月		平常
9	火		平常
10	水		平常
11	木		平常
12	金	なかよし集会	平常
13	土		
14	日		
15	月	敬老の日	
16	火	学校安全の日	平常
17	水		平常
18	木	6年修学旅行	平常
19	金	6年修学旅行	平常
20	土		
21	日		
22	月		平常
23	火	秋分の日	
24	水		平常
25	木		平常
26	金		平常
27	土		
28	日		
29	月		平常
30	火	5年臨海学舎	平常

【2学期の生活目標】

すすんであいさつ はきはき返事

《個人懇談会、学校閉庁日へのご協力について（御礼）》

7月の個人懇談会には、ご多忙の中ご出席いただき感謝申し上げます。

また、夏休み中の学校閉庁日（8月8日～15日）にもご理解とご協力をいただきましたこと、あわせて御礼申し上げます。

10月の主な行事予定

2日(木)諸費振替

3日(金)緊急時下校指導

13日(月)スポーツの日・堺市民オリンピック

16日(木)6年生 連合運動会

【校内作品展のお知らせ】

8月27日（水）、28日（木）の校内作品展は15：00～16：30まで理科室で実施いたします。児童の安全確保のため、正門からご来校いただき、高学年の靴箱がある南昇降口からお入りください。限られた時間ですが、子どもたちのがんばりをご覧いただければと思います。お待ちしております。

☆抗菌消臭洗剤や香りの強い柔軟剤などの不使用にも、ご協力よろしくお願いします。

＜若松台学校群合同研修＞

7月25日（金）、堺市立南図書館にて若松台学校群合同研修を実施しました。午前の部は、講師の先生をお迎えして、インクルーシブ教育や授業のユニバーサルデザイン化について学びました。

午後からは研修や生活指導などの部会、学年に分かれて、各学校の様子を情報共有し、今年度の取組について話し合いました。若松台中学校区全体で充実した教育活動が実施できるよう努めてまいります。

☆☆☆本校ホームページをご覧ください☆☆☆

茶山台小学校では、授業の様子や子どもたちのがんばりをホームページで伝えています。ぜひ、ご覧ください。

堺市立茶山台小学校 のホームページ <https://www.sakai.ed.jp/weblog/index.php?id=sakai081>



茶山台エンゼルス

見学だけでも大歓迎！！土・日・祝（9時～16時）運動場で練習しています。Instagram もチェックしてね！

茶山台スマイル

土曜日 9時～13時、日曜日 9時～15時に体育館で練習しています。たまに他校に出掛けている事もあります。よかったら見に来てください。