



通津小だより



岩国市立通津小学校 (0827)38-1011

子どもの「睡眠不足」は見逃ごせない問題です！

近年、小学生の生活習慣は大きく変化し、睡眠不足の子どもが増加しています。その背景には、スマートフォンやゲームの長時間利用があります。このままの状況が続くと、子どもたちの心と体の成長に深刻な影響を及ぼすことが強く懸念されています。

学校現場では、次のような様子が目立つようになってきました。(本校も例外ではありません。)



- ◆朝からだるそうで元気がない
- ◆授業中に集中できない・眠そうにする
- ◆ちょっとしたことでイライラしやすい
- ◆体調不良での欠席や保健室利用の増加



頭痛
腹痛
倦怠感
吐き気

慢性的な睡眠不足になると、今後の成長や健康へ以下のような深刻な影響を及ぼします。

- ◆身体を成長させるホルモンの分泌が不十分になり、成長が妨げられる
- ◆脳の発達や記憶の定着が妨げられる(寝ている間に記憶の整理整頓！脳に定着)
- ◆集中力が続かないので理解度も下がり、学力低下につながる
- ◆自律神経が乱れ、免疫力が低下し、体調不良を引き起こす



スマホやゲームの長時間使用は目に大きな負担をかけ、小学生の視力低下も急増しています。

裸眼視力1.0未満の小学生の割合を平成26年のデータと令和7年のデータで比較すると右表のような結果になりました。「近くを見続ける生活」が原因の一つとされています。一度低下した視力は完全には戻りにくいとされています。

	H26	R7
全国	30.5%	36.8%
山口県	28.5%	32.7%
岩国市	29.2%	30.8%

子どもの未来は「今」の生活習慣で決まります！

「そのうちに本人が自覚をもつ」「まだ大丈夫…」ではなく、今すぐ行動することが必要です。

生活習慣は子どもが自然に身につけていくものではなく、生活環境の中で家族や周囲の大人の関わり方によって形づくられるものです。特に幼い時期は、判断力がまだ十分に育っていないため、言葉で伝える以上に「大人の行動や姿」が手本になります。習慣は早いほど定着し、良い習慣は大人になっても続きやすいとされています。子どもたちの健やかな成長のために、学校と家庭で協力して、生活を見直していきましょう。

今からできる3つの行動

- ① 就寝時刻を決める(21~22時目安)
※小学生に必要な睡眠時間は9時間以上とされています。
- ② 寝る1時間前はスマホ・ゲームをやめる
- ③ 家庭で使い方のルールを明確にする



通津PRIDE

みんなで安全に避難するために

～6月15日(月)小中合同避難訓練～

6月15日(月)、小中合同引き渡し訓練を実施しました。震度5の地震など大規模災害等の事態が起きたときを想定して、中学校にて行いました。小学生は中学校に素早く移動して各教室にて静かに保護者の迎えを待つことができました。案内表示を確認しながら、無事引き渡しとなりました。

いざというときに、どのように避難したらよいのかを児童・教職員・保護者・地域の方々と共有することができました。交通安全協会、学校運営協議会、見守り隊「こだま」の皆様、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。



～6月の主な行事～

無言清掃 (6年)



通津中学校の中学生と無言清掃体験をしました。掃除が始まるとすぐに静かになり、協力して取り組む姿に感銘を受けました。

水辺の教室 (4年)



通津川の水質や水生生物について調べに行きました。川岸の草を、事前に地域の方がきれいに刈ってくれていたため、安心して学ぶ事ができました。

田植え体験 (5年)



地域の方の田んぼで田植え体験をしました。初めての田の土の感触に驚きながらも、植え方を教えていただき、丁寧に植えました。

無言清掃体験をして～中学生の姿に学ぶ～

中学校で無言清掃をした6年生が「学んだこと」、そして「1～5年生に伝えたいこと」を新聞にまとめていました。どれもすてきな学びで紹介しきれないのですが、一部紹介します。

「無言なのだけど、みんなと協力し合って掃除を終わらせるところに感動しました。まるで、心の中で会話しているようでした。」「中学生は優しく丁寧に教えてくれました。ぼくもあんな中学生になりたいです。」

「もし、自分の仕事が終わったら、次の仕事を見つけてください。そしたら、少しでももっと教室がきれいになります。」「学校の全員で通津小学校をきれいで美しい学校にいきましょう。」

こんなすてきな思いをもつことができた6年生。ぜひその思いを通津小全体に広めていってほしいと思います。

7月の行事予定

- 8日(水) 地区別集会 一斉下校
- 14日(火) 期末個人懇談①
- 15日(水) 期末個人懇談②
- 16日(木) 期末個人懇談③
- 17日(金) 終業式

