

指宿市立柳田小学校 学校だより



くすのき

＝柳田魂：元氣・覇氣・根氣＝
令和5年11月1日号

睡眠時間について

小学生にとって必要な
睡眠時間は9～11時間

10月24日から26日の3日間、6年生をインフルエンザによる学年閉鎖としました。新型コロナウイルス感染症が流行した3年余りの期間は、幸いなことにインフルエンザの蔓延等は起きなかったのですが、新型コロナウイルス感染症が落ち着きつつある、この現状において、インフルエンザが猛威を振るっている状況です。

さて、今月のお話は「睡眠時間について」です。感染症の予防からも、睡眠不足は免疫機能が低下すると言われていますが、小学生の子供たちにとって必要な睡眠時間は大人よりもずっと長くなります。

学習内容が難しくなって宿題等に時間がかかったり、少年団等の活動のために帰宅後の時間が無くなってしまったりすることもあるために、就寝時刻が遅くなってしまふことがあるかもしれません。中には、オンラインゲームやYouTubeなどで遅くまで視聴してしまっている子供たちもいるかもしれません。

小学生の睡眠時間は9～11時間が望ましいと言われていています。9時間の睡眠時間を確保するためには、仮に7時に起床すると考えると、逆算すれば夜の10時までには寝付く必要があります。

低学年の場合には8時～9時に布団に入らなければなりません。十分な睡眠時間が確保されないと、①イライラした精神状態が続いたり、②記憶力が低下したり、③忘れ物が多くなったり、④肥満のリスクが高まったりします。

SNSやゲームなど、子供たちを取り巻く環境は刺激的なもので満たされています。ともすると、10時以降もゲーム機や携帯電話等を手放せない子供たちも少なくないのかもしれませんが、でも、柳田小学校を含め指宿市内の小中学校では夜8時以降のゲーム機等の使用を控えるように申し合わせています。

生活習慣からも、健康面からもしっかりとご理解いただき、子供たちの睡眠時間の確保をよろしくお願いします。

しっかり寝て、なんでも食べて、元気に遊ぶことが、子供たちの健康にも、成長にも、感染予防にもつながっていきます。



11月の主な行事予定

※ 変更する場合があります。
週報等で御確認ください。

【11月】

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 1 (水) 地域が育む「かごしまの教育」県民週間 | 15(水) 芸術鑑賞会 クラブ活動 |
| どんぐりごまづくり(1年) | 21(火) 持久走大会前健康診断 |
| 7 (火) 実りの秋やなきたっ子 | 22(水) クラブ活動 |
| 8 (水) 修学旅行(6年) ～9日(木) | 人権教室(5年) |
| 人権教室(3年) | 24(金) 居住地交流 |
| 9 (木) おひさまおはなし会(1年) | 就学時健康診断 |
| 10(金) 6年休養措置日 | 29(水) 児童代表・保健委員会 |
| 11(土) 土曜授業 | 30(木) 持久走大会 学級PTA |
| 13(月) 集金日 | やなきた連絡会 |
| 14(火) 集金日 | |



集団生活の中で学ぶ【宿泊学習】

9月27日(水)～28日(木)、5年生が県立南薩少年自然の家において1泊2日の集団宿泊学習を行いました。これは、自然とのふれあいや集団生活における規律・協同・奉仕の精神を育み、信頼関係を深めることをねらいとしています。

【1日目】

自然の家での入所式後、午後からオリエンテーリング。友達と協力し、それぞれのポイント(暗号)を探して回りました。暑い中でしたが、林の中をがんばって歩いていました。サンセットブリッジ(橋)からの眺めは最高でした。

夜は「灯火のつどい」。一人一人ろうそくに火を灯し、家族や友達のこと、これからの自分について考えました。その後は、みんなでレクリエーション。とても楽しい時間を過ごしました。

【2日目】

起床後は、布団やシーツの片付け。グループで協力してがんばりました。そして、野外炊飯「カレーづくり」。説明を聞いた後、スタート。自分の役割はもちろん、グループの友達と話し合い、協力しながらつくりました。自分たちでがんばってつくったカレーは最高でした。

2日間、多くのことを学んだ5年生。高学年として、これからの学校生活も楽しみです。



指宿図書館について知ろう!

2年生が生活科の学習で指宿図書館の見学を行いました。公共施設(図書館)を見学し学習を深めるだけではなく、JRの利用の仕方も学びました。まずは、歩いて二月田駅へ。券売機で切符を購入する体験もしました。指宿図書館では、職員の方から、図書館業務や本のことについて



説明していただきました。普段利用している1階のフロアだけではなく、なかなか入ることのできない書庫にも入り、図書館の秘密を知ることができました。JRを利用するというので、子供たちもとても楽しそうでした。この学習を活かして、今後も指宿図書館やJRを利用してほしいと思います。



地震・津波が起きたら…

10月20日(金)に地震や津波を想定した避難訓練を行いました。計画では、教室から校庭に避難し、津波が来る想定で指宿高校まで避難する予定でしたが、雨天のため、机の下にもぐり身を守った後、廊下に整列。その後、各学級でDVDや動画を視聴し学習を深めました。各学級では、「机にもぐるとき、どこを守ればいいのか。」「学校内や地域でどのようなものが落ちて来るのか。」「東日本大震災はどのような状況だったのか。」など具体的に指導されていました。東日本大震災から12年が経とうとしています。地震や津波はいつ起こるか分かりません。いざというときに慌てずに対処するためには、普段からの訓練が大切です。また、子供だけで過ごしているときに地震や津波が起こるかもしれません。自宅は海拔何mの場所にあるのか。いざ、避難するときには、どこに逃げればいいのか。家庭でも子供さんとぜひ話し合ってみてください。

なお、児童が学校にいた場合、地震・津波発生時避難場所は下記のとおりです。



- 【一次避難】
柳田小学校校庭
(海拔約10m)
- 【二次避難】
指宿高校校庭
(海拔約15m)
- 【三次避難】
湯之里園園庭
(海拔約39m)