



真庭市立月田小学校 学校だより

大門坂



春の大門坂

第3号
令和元年5月22日
校長 清友 尚 発行

学び続け、豊かな心を持ち、
たくましく生きる子どもの育成

月田小学校

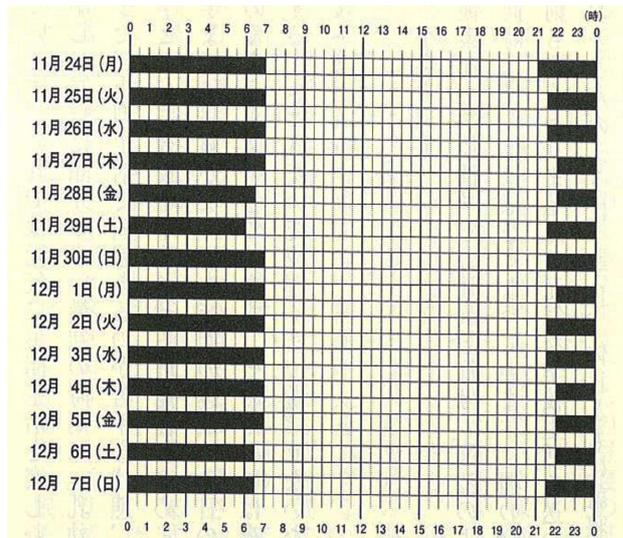
検索 ←

令和の時代が始まりました。学校では、10連休明けの5月7日（火）から早速運動会の練習が始まっています。本日は今週26日（日）、連日の練習で朝登校して来る児童にはやや疲れた様子も見受けられますが、日々たくましくなっています。

「眠育」…眠りを科学する

5月8日（水）～21日（火）まで「睡眠・朝ごはん」調べを行いました。本校では昨年度から、子どもたちの睡眠への意識向上と生活習慣の改善を図る「眠育」を進めています。個人差がありますが、小学生では夜7時～朝7時までの間に9～10時間の睡眠が心身の健康に大切だと言われています。

児童たちの下校後の生活は忙しいです。やべき家庭学習はもちろん、スポ少やお稽古事、べ、入浴もしたいテレビもあります。夕食をその上で、本人にとって最も望ましい睡眠時間（パーソナル睡眠時間）を確保していくこと、これは家庭の協力がなくてはできないこと



小学2年生の標準的な睡眠と覚醒

(三池輝久「子どもの夜ふかし脳への脅威」より)

小学校教育課程における6年生の総時間数は1015時間。365日毎日3時間、テレビやゲームなどのメディアに時間を費やしているとしたら、学校での勉強総時間数を超えてしまうことになりそうです。誰もが均等に持つ「24時間」の使い方を、「眠育」を切り口にして考えてもらえたらと思っています。

さて、今回の調査の検証のポイントは、「寝る時刻と起きる時刻が（休日を含めて）一定しているか」という点でした。そのことで、良い睡眠の条件である「質」「量」「タイミング」を可視化できます。また、「朝食を食べた」ことは、良い睡眠が取れたことの検証指標だと考えます。併せて「自分で起きられた」「スッキリしている」という指標も、改善に役立ちそうです。

もう一つ、注目すべき研究データがあったので、紹介しておきます。良い睡眠が取れている児童は、そうでない児童に対して、「自分にはよいところがあると思いませんか」という質問に対する肯定的回答の比率が高いそうです。「自尊心」があるが故に睡眠の大切さを自覚するのか、睡眠を大切にすることが故に「自尊心」が育まれるのか…いずれにしても、そこには明らかな相関がありそうです。

今回の調査はひとまず終了しましたが、引き続き「眠りを科学する」ことにご協力をお願いいたします。



地域のお力を借りて…

5/8 交通安全教室

真庭警察署・月田駐在所・交通安全協会から4名にお越しいただき、5月8日(水)、交通安全教室を実施しました。1・2年生は横断歩道の渡り方を、3年生以上は正しい自転車の乗り方や乗る時に気をつけるポイント等を、丁寧に教えていただきました。横断歩道を渡るには約7秒かかるそうですが、7秒間には車はかなりの距離を走るということを実験してもらいました。信号が青でも、よく見て渡ることが大切です。



5/13 花いっぱい運動 5/15 銭太鼓 5/16 月田ええじゃないか音頭

5月13日(月)、婦人会の皆様には、児童会運動会の皆様には、児童会運動会委員とプランターへの花植をしていただき、16日(木)には、運動会へ向けての「月田ええじゃないか音頭」の指導にお出でいただきました。また、15日(水)には、4・5・6年生は谷口由美子さんに、運動会の銭太鼓指導をしていただきました。



5/18 奉仕活動

土曜日にもかかわらず、保護者・地域の皆様にご協力いただき、校舎内外の清掃にご尽力いただきました。

先日、月田コミュニティ協議会の総会に月田公民館長としてお招きいただきました。学校を支えてくださる「地域力」を実感した次第です。今年度もお力添えを賜りますよう、よろしくお願いいたします。

6月の主な行事予定

- 2日(日) ★2年学年P/★3年学年P
- 3日(月) 児童朝礼/わくわく/クラブ
- 4日(火) 郷原漆器体験(5年)
- 5日(水) 体力テスト/ボランティア清掃/図書館返却・配本
- 6日(木) 環境出前講座(4年)/ALT来校
- 7日(金) バス遠足
- 9日(日) (★3年学年P予備日)
- 10日(月) あいさつ運動/集金日/代表委員会(保健集会)
- 11日(火) 中学校区芸術(音楽)鑑賞会
- 13日(木) ★1年親子給食・学年P/ALT来校
- 14日(金) 読み聞かせ/教育相談日/SC来校
- 16日(日) ★6年学年P
- 17日(月) 児童朝礼/わくわく/縦割り遊び/プール開き/クラブ
- 18日(火) 家庭学習強化週間(～27日)
- 19日(水) ★ノーテレビ・ノーゲームデー
- 20日(木) 尿検査
- 21日(金) 尿検査
- 24日(月) 環境出前講座(6年)/委員会
- 25日(火) 集金日/保健委員会集会
- 26日(水) 学校評議員会(19:00～)
- 27日(木) ALT来校
- 28日(金) 読み聞かせ/水辺の学習(5年)
- 29日(土) 学校公開日(スマホ・ケータイ教室・救急法)

★は奨学会行事です。

月田小学校HPにも、2か月分の行事予定を掲載しています。

トピック校長室①

小学校の英語教育

今年度本校は2本の研究発表に向けて取組を進めています。そのうちの 하나가11月29日(金)の真庭市学力向上推進事業研究発表会の外国語教育です。

東京オリンピック開催の令和2年度になると、小学5～6年生では外国語活動に替わり、新たに英語が教科となります。つまり3・4年生における年間35時間(週1時間)の「外国語活動」と、5・6年生における年間70時間(週2時間)の「英語科」の実施が義務づけられることになるのが小学校教育課程変更の中身の一つです。実はその移行措置はひと足早い昨年度から一部始まっており、本校では今年度小3・4で年間35時間、小5・6では年間70時間の外国語活動を実施しています。また、小1・2もALTが勤務する日を中心に外国語の指導をしています。

「トピック校長室」では、「小学校の英語教育」を取り巻く状況についてお伝えします(つづく)。