

# まほろばの丘から

[文責]

校長 江頭 雄一郎



## たくさんの方に支えられ…

本年度の様々な教育活動。その一つ一つを充実させ、子どもたちの達成感や満足感、成就感などを高めるためには、本校職員の努力や工夫が必要になります。しかし、それだけでは十分とは言えません。

朝の登校見守りや学習ボランティアなど、たくさんの方々に支えられ、安全・安心な環境の中で教育活動を進めていくことができています。

先日は、ボランティアとしてのべ約70名の保護者の皆様のご協力のおかげで、本年度の全校の体力テストを大変スムーズに実施することができました。また、保護者の皆様がそばで見守ってくれていることで、やる気が倍増した子どもたちもたくさんいるようでした。皆様のご協力とご支援に対し、深く感謝いたします。

これからも、コミュニティ・スクールとして地域・家庭・学校の三者がそれぞれの役目を自覚し、やるべきことやできることを進んで実践していきましょう。そして、三者の連携・協働をさらに充実させ、本校区の教育力の向上と子どもたち一人一人の健全な成長を目指していきましょう。



## 足りていますか？

右下の表は、理想的な睡眠時間を表しています。お子さんの睡眠時間は足りていますか？

最近では睡眠についての研究が進められ、筑紫女学園大学の西大教授をはじめ、多くの方がその重要性を提唱しています。

心と体の発達に大きな影響を与える睡眠、振り返ってみられてください。そして、夜遅い時間のスマホ利用やゲーム、動画視聴、友だちとのLINE交換等を控えるなどの生活の改善を図ることも大切になりそうです。

子どもの将来のために、家庭内のルール等も再度確認をお願いします。

睡眠の役割	年齢	時間	睡眠不足の影響
○ 記憶の整理・定着 ○ 脳の老廃物を捨てる ○ 身体と脳の休息・回復 ○ 免疫力を上げる ○ 成長ホルモンの分泌	0～2歳	12～14時間	● 風邪をひきやすくなる ● 学力が低下する ● 運動が苦手になる ● 肥満になりやすい ● 身体の成長が遅れる ● イライラや不安が大きくなる
	3～5歳	10～13時間	
6～12歳	10～11時間		