



# かがやき

指宿市立指宿小学校  
指宿市西方4692-1  
TEL 25-2003



## 「早寝」の効果

校長 狩集 雅人

例年になく早い梅雨入りとなり、雨が降る日が増えてきました。5月に入り、子供たちも新しいクラスや新しい先生にも慣れてきて、学校生活のリズムも整ってきています。また、年度初めの行事等も一段落し、1学期の学校生活も軌道に乗り、それぞれの学年、学級での教育活動がより充実していくことを期待しています。

ところで、以前、新聞紙上で、生活習慣と学力の関係についての調査研究の結果が掲載されていました。それは、富山大学の神川康子教授の調査でしたが、「早寝の子ほど、ぐっすり寝て、朝すっきり目覚め、心身とも健康で学力が高い。」という傾向があることが報告されていました。神川教授からは、次のような調査結果と提言がなされていました。

### 【調査結果抜粋】

- 1 就寝時刻は、小学校低学年では午後10時前が多く、学年が上がるごとに少しずつ遅くなり、高校生では、午前0時以降が3分の2となっている。
  - 2 寝る時刻が遅くなるのに伴って、イライラする子供の数が増える傾向にある。
  - 3 学力テストの成績が、平均95点以上の割合は、午前9時前に寝る子で41%と最も高く、寝る時刻が遅い子ほど点数が低くなる傾向にある。午前0時以降に寝る子では平均95点以上は0人。
  - 4 早く寝る子ほど成績が良い傾向は国語より、よく考えて問題を解く力を問う算数で著しい。
  - 5 1日にテレビを見たりゲームをしたりする時間が3時間を越える子には物忘れが多く、授業中に居眠りし、テストの点数は低い傾向にある。
  - 6 夜更かしや寝不足が体力や学力の低下、疲れや集中力欠如につながる悪循環が起きているのに、家では早寝などの指導がなされていない傾向にある。
- ※ 「特に小学3・4年生への睡眠指導が心身を成長させ、学力向上に役立つ。子の睡眠時間が親と同じでよいと思ってはいけぬ。寝る前の家族との会話も勧めたい」

数年前の記事ではありますが、現在でも大きくは変わっていないように思います。以前と比べると生活スタイルも変容し、私たちの生活も夜型になることもあります。夜更かしは、小さい体の子どもには、すぐに体調の変化として現れます。いつも元気で、はつらつと活動する子供たちであってほしいと願っていますし、子どもたちの笑顔には、私たち教師も元気をもらいます。

5月8日から5月14日は「すこやか週間」でした。お子さんの睡眠の状況はいかがだったでしょうか。睡眠は足りていたでしょうか。普段の生活習慣を見直しながら、本年度も健康で元気に活動できる指宿小の子供の育成に取り組んでいきたいと考えます。

## 「地震・津波」対応避難訓練

5月の連休前に、【震度5強の地震が種子島近海で発生し、それに伴う津波が発生する】という「想定」で、訓練を実施しました。

校内放送で「緊急地震速報」を流し、強い揺れが来ることを伝え、各教室で授業中の子どもたちは、担任の指示で自分の身を守る行動（机の下に潜る）で強振に備えました。

その後、「停電」が発生する中で揺れが収まったことを、校舎下から拡声器で教室に伝え、津波が来る恐れがあるため一次避難場所（旧交番跡の高台）まで緊急避難する指示を出しました。

一斉に担任の指示の下、校舎外へ出て正門～一次避難場所まで「かけ足」で避難を開始しました。到着までを指宿消防署の方々が見ている中、また「学校応援団」として公民館長さんら7名の方々が、避難中の交通安全を見守ってくださる中、無事に避難行動を完了しました。

子どもたちは現実に起こりうる想定の中、真剣な態度で行動することができました。自分の「命」は自分で守ることを肌身で感じながら学ぶ、大切な訓練でした。



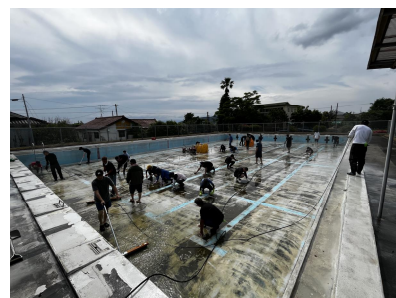
## 職員・保護者有志による「プール清掃」

6月から開始する水泳学習を前に、例年行っている「プール清掃」が5月25日（日）にありました。これまでは「おっちゃん会」主導の下で学校職員と協力して実施していました。今年度から、活動参加の有志を募る「エントリー制」で実施することになりました。

保護者から30名以上（6年男児も1名参加）、職員から12名が参加し、総勢40名以上の体制で清掃活動を行うことができました。

本校は海沿いに立地し「なかよし川」もあるため、プール薬剤も制限しながら使用します。そのため、清掃前のプールには藻が大量発生し、水底にはへどろ状の物が大量に沈殿する現状がありました。過去の児童・職員だけの清掃では、時間と手間がかかって大変な状況があったため、保護者有志の協力を募り、職員と一緒に「事前清掃」を行っています。

当日は、燃料式の「高圧洗浄機」が6台ほど調達され、デッキブラシや金たわしで床面の汚れ・滑りを磨き落としました。休日の中、子どもたちの学習環境整備のために、保護者と職員で連携・協力できたことに感謝いたします。



## 職員「心肺蘇生・AED講習」

水泳学習前に、毎年、指宿消防署の方を講師招聘して、実技講習を行っています。学習は、子どもの安全第一で実施しますが、もしもの時を想定して職員研修を行いました。万全を期して臨みます。

## 不審者対応避難訓練

5月27日、指宿警察署から3名の方を講師にお招きして、また、地域の「子ども110番の家」から2名の方の協力を得て、体育館で実施しました。

6年児童2名、1年児童2名が下校中に不審者（役の刑事）から声をかけられ、110番の家に逃げ込む場面を見ながら、全校で学習しました。警察の方からは相手に「大きな声であいさつする」ことが有効だと教わりました。「いかのおすし」の合い言葉も再確認しました。



## 6月の行事予定

- |        |                           |
|--------|---------------------------|
| 2日(月)  | プール開きの週<br>校内読書旬間(~14日)   |
| 4日(水)  | 校内スケッチ大会<br>PTA役員会        |
| 5日(木)  | 内科検診(1・2年)                |
| 10日(火) | ショート避難訓練                  |
| 11日(水) | 耳鼻科検診(全)                  |
| 12日(木) | 歯科検診(1・5年)<br>PTA代議員会     |
| 13日(金) | 租税教室(6年)                  |
| 14日(土) | SOSの出し方授業(5・6年)           |
| 18日(水) | 学校保健委員会<br>家庭学習強調週間(~24日) |
| 20日(金) | 着衣水泳(4・6年)                |
| 23日(月) | 読書の日                      |
| 25日(水) | 幼・子・保・小連携「特別支援」学校見学日②③校時  |

