



三郷市立鷹野小学校学校だより

たかの TAKANO

令和7年度6月号

発行日 5月30日(金)

学校教育目標

	男子	女子	計		男子	女子	計
1年	21	21	42	4年	23	24	47
2年	16	16	32	5年	20	31	51
3年	22	26	48	6年	19	23	42
				ひばり	12	10	22

「よく遊び よく学ぶ 心豊かな子」

進んで学ぶ子 助け合う子 健康な子

5月30日現在の人数 284名

ちゃんと眠っていますか？

三郷市立鷹野小学校長 杉原 賢一

睡眠の話です。睡眠の重要性は、これまでも認識していたつもりですが、先日、県小学校長会の研修会で、睡眠についてのスペシャリストの講演を聞いて、改めて良い睡眠、十分な睡眠をとることが大切だということを感じることができました。その講演の内容は、睡眠時間について、良い睡眠について等、データ分析から得られる傾向や問題点といった科学的エビデンスによる様々な視点からのお話でした。その中で特に睡眠不足がもたらすことを以下に紹介します。

そもそも日本人は睡眠時間をどれだけとっているか、という話ですが、調査によると、最も多いのが6～7時間、次いで5～6時間、結論を言うと体質や年齢、発達段階によって違うでしょうが、最適な睡眠時間は人それぞれだそうです。自分にとって最適な睡眠時間があるのに、その睡眠時間を確保できず不足した睡眠時間が毎日積み重なって、心身に支障をきたしている状態を睡眠負債というそうです。

では睡眠不足になるとどういう負債を生じるか。まずは、パフォーマンスの低下。反応が遅く、ミスが多くなります。睡眠不足によるミスから、人命を失ったり世界的な環境汚染につながったり、と莫大な損害、経済的な損失を生じた事例がいくつかあります。次に、インフルエンザや新型コロナウイルスといった感染症への抵抗力の低下、メタボリックシンドロームやアルツハイマー型認知症の発症の可能性が高まること、成長ホルモン分泌が抑制されてしまうといった、健康面でも悪影響を及ぼしてしまいます。さらに、運動能力の低下、学力遅進、非行や攻撃的な行動が多くなるということです。子供の睡眠は、心身の成長と学業成績に影響があるということから、睡眠不足は学校教育でも無視できないものとなっています。学校の取組として、今月20日には、本校の5、6年生を対象に、外部講師を招聘して睡眠についての出前授業を行います。

講演の中では、日本の子供の睡眠には、社会に責任があるということでした。特に、大人が寝ないということが、子供には良い見本となっていないから、大人が変わらなければならないということでした。子供の将来のためにも、学校で教師が睡眠の大切さを教えるだけでなく、身近である保護者が十分な睡眠をとれるように範となっていただければ幸いです。

6月の主な行事予定

学校だよりカラー版は、ホームページでご覧いただけます
<http://www.edu.city.misato.lg.jp/takanosho/>



日 曜	主 な 行 事 等	日 曜	主 な 行 事 等
1 日		16 月	
2 月	6年ふれあい音楽会 1年心臓検診	17 火	校内硬筆競書会 給食費集金日 フレンドリータイム
3 火	体育集会（プール開き）	18 水	校内授業研究会5年
4 水	クラブ（1学期最終）	19 木	6時間授業（4年～6年） お話クレヨン読み聞かせ（1年・2年・3年・4年・ひばり）
5 木	6時間授業（4年～6年） お話クレヨン読み聞かせ（2年・5年・6年・ひばり）	20 金	マイペース教室
6 金	マイペース教室	21 土	
7 土		22 日	
8 日		23 月	家読の日
9 月	新体力テスト測定週間 一斉下校	24 火	音楽集会 3年社会科学見学（鷹野文化センター）
10 火	全校集会	25 水	委員会（1学期最終）
11 水	6年6時間	26 木	6時間授業（4年～6年）
12 木	6時間授業（4年～6年）	27 金	ふれあいデー
13 金	マイペース教室	28 土	
14 土		29 日	
15 日		30 月	

※クラブについて

年間行事予定表では、6月18日が最終日となっておりますが、校内授業研が入ったため、6月4日が1学期の最終日となります。よろしくお願いします。

お知らせとお願い

○水泳学習について

6月3日（火）にプール開きをした後、水泳学習が始まります。水着等の確認をお願いいたします。実施日については、学級だより等をご覧ください。

水泳学習実施に伴い朝の健康観察を十分に行っていただき、8時00分までに必ず

【キュベル】への入力をお願いいたします。

【キュベル】への入力がない場合は、水泳学習には参加できませんので、ご承知おきください。



○交通事故防止について

今年度に入り、本市の児童生徒による交通事故件数や救急搬送件数が多発しております。

特に、【飛び出し】【確認不足】による事故です。

本校では、5月26日（月）に1・2・3年生で交通安全教室を行いました。また、各学級でも担任から交通安全防止について指導をしています。

これを機に、今一度、各ご家庭でも「一時停止」「左右の確認」等について十分注意を払うようお願いいただければと思います。

○校内硬筆競書会

6月17日（火）に校内硬筆競書会を実施します。この競書会は、書写技能の向上を目的としています。

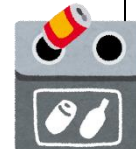
競書会終了後、児童の作品を各教室の廊下に掲示しますので、授業参観・懇談会の折にご覧ください。

○アルミ缶回収について

PTA の方でアルミ缶回収を実施していただきました。

- ・1年生 2.71Kg ・2年生 7.64Kg
- ・3年生 5.76Kg ・4年生 3.10Kg
- ・5年生 0.59Kg ・6年生 2.75Kg
- ・合計 22.55Kg

ご協力ありがとうございました。今後もよろしくお願いします。



ブックマスターおすすめの本

へんしんシリーズとは、子供から大人まで楽しめる本です。
 ちゃんと考えれば何に変身するのかがわかってしまうかも！？
 ぜひ読んでみてください！！



かいっぱい 鷹野っ子のあしあと

5月2日 離任式



3 月までお世話になった先生方をお招きして、離任式を行いました。転任、退職された先生方から温かいメッセージをいただきました。大変、感動的な離任式になりました。

4月30日、5月1日、5月2日 埼玉県学力学習状況調査 4、5、6 年



タブレットを使って埼玉県学力学習調査を行いました。みんな、最後まで集中して取り組むことができました。

5月8日 学校探検 1、2 年生



1、2 年生が学校探検を行いました。2 年生が優しく学校のことを教えてあげていました。楽しく仲良く探検することができました。

5月8日 田植え体験 5年生



地域の方が管理されている田んぼをお借りし、田植えの仕方を教えていただきました。子どもたちは、田んぼの感触に歓声をあげながら楽しんでいました。大変貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

5月13日 引き渡し訓練



引き渡し訓練を実施しました。保護者の皆様のご協力のおかげで、スムーズに児童を引き渡すことができました。ご協力いただき、ありがとうございました。

5月22日 町探検 3年生



3年生が社会科の学習で学校周辺の様子を探検に行きました。新たな発見があったようで、絵地図にまとめていました。保護者の皆様にもご協力いただきました。

5月26日 交通安全教室 1、2、3年生



三郷市生活安全課の方々をお招きして、1、2、3年生を対象に交通安全教室を行いました。横断歩道の安全な渡り方、自転車の安全な乗り方などを教えていただきました。