

# 絆

児童一人一人がつながり合い  
児童と教職員がつながり合い  
学校と家庭・地域がつながり合い  
子どもが輝く学校をめざして！

校訓  
至誠

新温泉町立温泉小学校

第10号

令和8年2月6日

睡眠調査ありがとうございました

1/8に校内書き初め会、1/9に校内かるた大会が、行われました。書初め・かるたは、どちらも日本の伝統行事ですが、全国的に実施する学校が減っているのが現状です。特にコロナ禍以後はそれが加速化されています。そんな中でも、温泉小学校は、この二つの行事を続けてきました。寒い中でしたが、体育館に集まり、書初めをしたりかるたをしたりすることは、1年の始まりにふさわしいと思います。今後もこの良き伝統が続いてくれることを祈っています。

## 校内書き初め会

1・2年生は教室で、3～6年生は体育館で行いました。最初に「手本をよく見て書きましょう。出来上がって手本と重ねた時、ぴったりと重なるのが理想です。」という話をして、始めました。寒い体育館にシーンとした静寂が訪れ、どの児童も集中して取り組んでいました。



## 校内かるた会

全校生が、体育館に集まりかるた(百人一首)大会を行いました。百人一首は、藤原定家が約700年の間に詠まれたたくさんの歌の中から百首を選んだものです。その名の通り、一人につき一首しか選ばれていないので、定家その人の詠んだ歌の中でNO1だと思えるものを選んだということになるそうです。「6割くらいが恋の歌である。」とか「読み札には詠んだ人の姿が描いてあり、みんな顔が描いてあるのに、なぜか絶世の美女と言われた小野小町は、後ろ姿である。」と言った雑学もあります。文語で書いてあるので、読み方と書いてある文字が一致しないものもあります。「けふ」は「きょう」、「てふ」は「ちょう」と読みます。子どもたちはまず、このことに戸惑いますが、徐々に慣れて取れるようになります。それぞれ得意な札があり、それだけは絶対自分が取るぞとがんばっていました。体育館に元気な「はい！」という声が響いた一時間でした。この良き伝統を今後も続けていってほしいと思います。



お忙しい中、2週間にわたり調査にご協力いただきありがとうございました。保護者欄にコメントを書き添えてくださっているご家庭も多く、すべて読ませていただきました。全体的には、土・日に、就寝・起床時刻とも遅くなる傾向が見られます。小学生の睡眠時間としては、9～12時間が推奨されています。そうしますと朝7時に起きるとしても夜は10時より前に寝る必要があります。睡眠の大切さについては、昔から言われていますが、睡眠不足になると次のような症状が見られることが多くなります。①成長の遅れ ②イライラしやすい ③授業中座ることができない ④すぐ切れる ⑤集中力が続かないなどです。実際、本校でもそのような児童が見られます。そして、これらの症状は、発達障害の症状と非常によく似ています。

過去にも紹介いたしました、医学博士の成田奈緒子氏は、「発達障害に似た子どもの言動が見られた時、焦って診断を求める前に、ぜひ行ってほしいのが生活改善です。幼児から小学校低学年であれば、夜はできれば20時、それが難しければ、21時に就寝し、朝は6時に起きる規則正しい生活を身に付けることから始めてください。」また、「小学校高学年以上になってくると親の言うことを素直に聞かなくなる子どもでできます。10歳以上であれば、朝にお楽しみを持ってくるという方法もあります。朝食までの間ならゲームをしてもいいよ。好きなドラマを見てもいいよ。と朝にその子が積極的にやりたいこと、活動の主体を持ってくると朝起きるモチベーションにつながります。」そして、「一つ気を付けていただきたいのは、子どもだけに生活改善を押し付けないことです。保護者も一緒になって早寝早起きを心がけ、活動の拠点を朝に持つ生活リズムに家族ぐるみで取り組んでいきましょう。保護者が率先して早寝早起きするようになると、子どもも自然と追随しやすくなります。」と述べておられます。ぜひ参考にしてください。

太古、火(灯り)を手に入れる前の人類は、「暗くなったら寝て、明るくなったら起きる。」「日中は、狩猟や家事などで体を動かし夜はしっかり寝て体を休ませる。」という生活スタイルでした。そのことを考えると灯りを手に入れた人類は、かわりに多くのものを失ったのかもしれない。睡眠についてもう一度考えていただければと思います。