

向東小学校だより

尾道市立向東小学校
平成29年9月1日(金)
発行責任者 石原政信

No. 5



2学期が始まりました

第2学期の始業式を9月1日(金)に実施しました。学びの充実期を迎えます。行事においても6年生は修学旅行、5年生は山海島体験活動が9月に控えています。また、10月の音楽発表会に向けて、各学年

で練習を始めているところです。子どもの学びの姿、成長の様子を見て頂けるよう、職員一同尽力して参ります。

8月20日(日)の環境整備作業では、多くの保護者の皆様にお越し頂き、学校美化に御協力頂きました。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

2学期が始まりました。日常の生活習慣に戻ることができるよう、各御家庭での御協力をお願いしたいと思います。6月に実施した本校の児童に対する生活実態調査の結果からも、「目覚め感」が悪い児童が数多く見られます(図1)。

ある研究者の「睡眠・食事と学力の関係」を調査した論文を読んでもと、次のような結論が書かれていました。「年齢に応じた平均的な就寝時刻に寝ていたり、平均的な睡眠時間をとっていたりする児童ほど、計算問題の点数が高く、食事をきちんと取る習慣が身についている。また食事をきちんと取る習慣のある児童ほど漢字テストの点数が高く、学校で学ぶ意欲も高い。」つまり、睡眠時間が短か過ぎることも、睡眠時間が長過ぎることも、学力との関係において負の影響が大きいということになります。表1にあるように小学生5年生では、8時間から9時間の睡眠をとることが最も学力を高めることに効果があることが分かります。独立行政法人 国立青少年教育振興機構の調査によると第1学年～第4学年は10時間程度、第5学年は9時間程度、第6学年は8時間30分程度が最も効果が高いようです。就寝時刻と起床時刻はこの睡眠時間との関係で決まってきます。各御家庭では、寝ることの意味と大切さを話して頂き、子ども達自身が自分で決めて、自分で実行できるよう、助言をよろしくお願致します。

睡眠・食事と 学力の関係

1週間の目覚めのようす

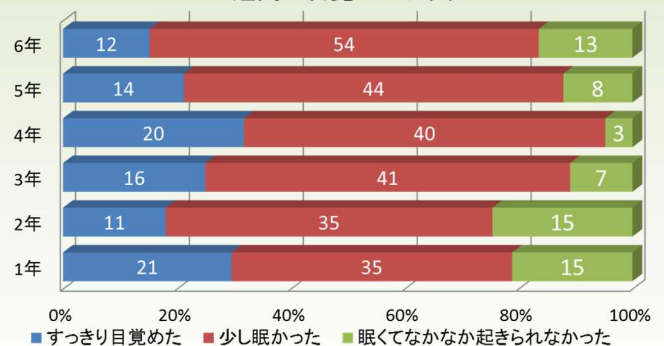


図1

5年生	5時間未満	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間以上
国語	52	62	66	70	71	70	65
算数	54	66	70	74	74	74	68

表1

★土曜授業(地域貢献活動)の日程変更についてのお知らせ

年間行事計画でお知らせしていた「土曜授業(地域貢献活動)」の日程を中学校及び地域との調整の結果、次のように変更します。~~12月16日(土)~~→11月25日(土)

第2回目の土曜授業は予定通り3月10日(土)に実施します。よろしくお願致します。