



城ヶ丘

十日町小学校だより

令和7年9月19日



No.7

文責：校長



PTA 執行部主催講演会～睡眠～

9月17日(水)、学習参観日に合わせて、PTA 執行部の主催による講演会が開催されました。今年度のPTAの重点取組は「親子で考えよう!自己コントロール～メディア・睡眠・生活リズム～」です。6月には、メディアについて講師をお招きして考える機会を提供していただきました。今回は、「睡眠」です。「こども睡眠カウンセラー

協会」講師による講演とワークショップの2本立てでした。当日参加された方は、とても有益な時間を過ごされたことと思います。睡眠の必要性は誰もが十分認識しているところではあります。が、「なぜ必要なの?」「どうすればいいの?」といった疑問がすっかり解消されたからです。当日の講演やワークショップからその内容のいくつかを紹介いたします。

質のよい睡眠は朝にあり!～質のよい睡眠のための5か条～

- 朝は光とたんぱく質(朝カーテンを開けて陽の光を浴びよう。朝食には卵、納豆、魚などのたんぱく質をとろう)
- 寝る前の1時間は脳のクールダウン(テレビ、スマホ、ゲームの光や刺激は脳を興奮させ眠りを妨げる)
- 休日でも起きる時刻はなるべく一定に
- 夕食は、寝る2時間前に
- 眠りは愛情ホルモンで深くなる



良質な睡眠がとれないと、「イライラする」「ぼーっとする」「ミスが増える」ことにつながりやすいそうです。お子さんの様子はいかがでしょうか。講演会終了後には「我が子の日常を振り返るよい機会になった」という声も聞かれました。

講師は、こどもが次のサイクルで過ごしていると、良質な睡眠どころか、睡眠時間を確保することも難しいと警鐘を鳴らしておられました。こどもへの悪影響が懸念されます。

寝る前にスマホ、ゲーム→脳が興奮状態→眠れない、寝つきが悪い→睡眠の質が下がる→朝起きられない、朝からぼーっとしている→スマホやゲームでストレス発散



アメリカメジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手は、毎日10時間の睡眠を欠かさないそうです。良質な睡眠の効果を認識しているからこそ、実践を継続し習慣化しているのでしょう。大谷選手のようにはいかなくても、それぞれの家庭で、やれそうなことをまずやってみませんか。いきなりすべてを実践するのは難しいかもしれません。「我が家は、まずこれをやってみよう」と家族で決めて粘り強く実行することが大事です。いつまでやるのか?効果が表れるまでは根気強くやり続けることが大事かと思います。年間を通して大変有意義な企画を立案・運営してくださったPTA執行部の皆様、大変ありがとうございました。



10月の主な予定



日	曜	内容	日	曜	内容
1	水	郡市科学研究発表会	18	土	フェスティバル,PTA リサイクルバザー
7	火	拡大中学校区あいさつ運動①、ころころりん、ほうかご寺子屋塾	20	月	振替休業日
8	水	拡大中学校区あいさつ運動②	21	火	ほうかご寺子屋塾
10	金	学校諸費振替日	27	月	こころのアンケート(～11/14)
13	月	祝 スポーツの日	28	火	ほうかご寺子屋塾
14	火	ほうかご寺子屋塾	29	水	6年郡市音楽交歓会(段十ろう)
16	木	フェスティバルリハーサル	30	木	就学時健康診断・保護者会
17	金	フェスティバル前日準備	31	金	城ヶ丘持久走大会

< 郡市発明工夫模型展・生物標本展 >

「発明工夫の部」	奨励賞	4年	「自分とはちがう立場体験グッズ」
	入選	2年	「エコクーラー」
		3年	「いっぱいさげられるぼうしハンガー」
		5年	「洗濯物くっつかない」
「模型の部」	奨励賞	2年	「棚田アート、作ってみた。」
	入選	1年	「はっぱでつくったよ」
		1年	「むしよけオニヤンマ」
		5年	「田ごとの夕日 水鏡の棚田」
		6年	「金閣寺」
「観察記録の部」		6年	「つまようじで五重塔」
	奨励賞	4年	「ストームグラスで天気予報パート2」
	入選	4年	「花が長持ちするのはどれ？」
		6年	「神宮寺の杉の葉のごみ問題と存続を考える」
「植物標本の部」	入選	5年	「城ヶ丘ピュアランドの植物」
「その他の標本の部」	奨励賞	4年	「清津川の岩石」

< やまびこ努力賞 >

1年	「マイッキーのかんさつ」
1年	「うくか うかないか じっけん」
2年	「千羽づる」
3年	「しょく物を育てたよ」
4年	「家族と東京でいっぱい遊んだよ」
4年	「新潟県 道の駅めぐり」
5年	「十日町小学校区のAEDマップ」
5年	「手作りファンタが作りたい」
5年	「布ぞうり」
5年	「プロ野球ノート」
6年	「つまようじ兵」
6年	「自家製しょうゆラーメン」

お

め

で

と

う