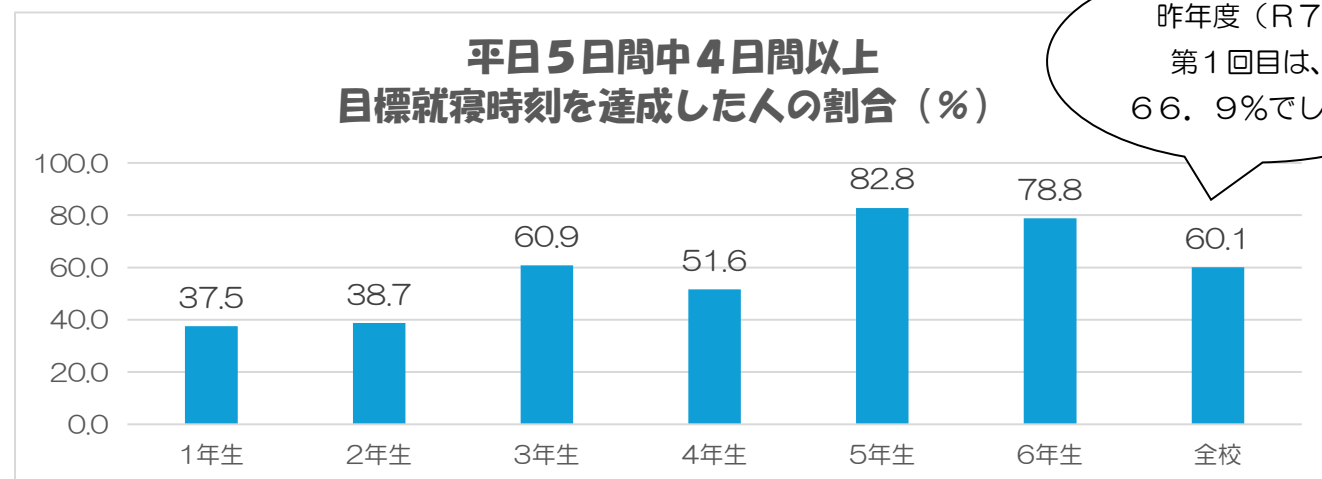


げんきだより



第1回 家庭学習強調ウィークの結果をお知らせします

家庭学習強調ウィークへのご協力ありがとうございました。自分の生活を見直し、下校後の自分の生活をタイムマネジメントする力を身に付けることを目的として実施しました。目標就寝時刻は、お子さんの心身の成長のため、質の良い睡眠を確保するための目安です。睡眠は、体を整備し、成長させ、健康に保つだけでなく、新しく学んだ知識や運動の技能などを定着させる重要な役割を担っています。そのため、一人一人が自分の生活スタイルに合わせた工夫をしながら、自分で目標就寝時刻を意識した生活ができるようになって欲しいと思います。



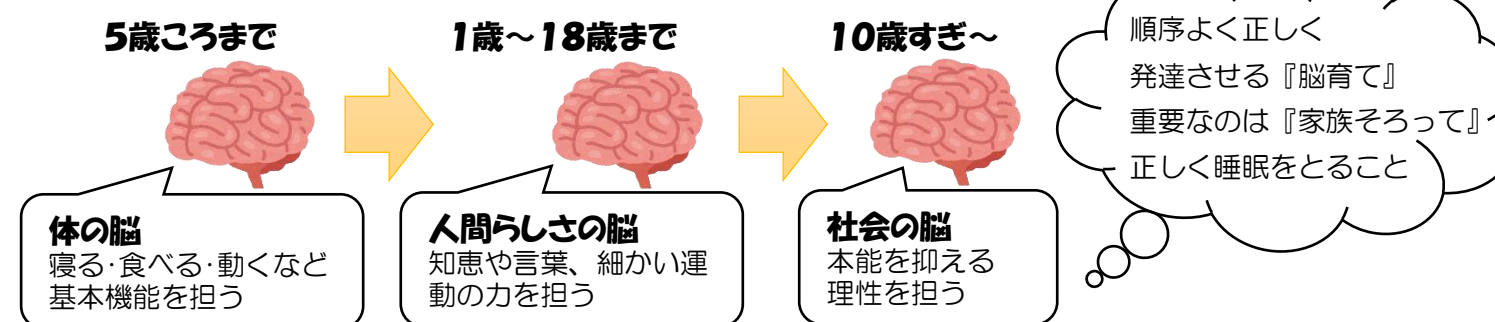
家庭学習強調ウィークの振り返り

- ・1週間取り組んで、早ね・早起きが大事だと気付きました。
- ・友だちと遊ぶ時に宿題を終わらせてから遊ぶようにしました。
- ・メディアの時間をお手伝いの時間に变えました。
- ・ねる時間をしっかり意識して行動できていました。
- ・タブレットなど、しっかりタイマーを合わせてから時間を守ってやっていました。
- ・普段から早く寝ていますが、この1週間は特に意識して過ごすことができました。

目標就寝時刻までに寝るためには、自分の生活を振り返り、時間の使い方を見直すことが大切ですね！

よく寝る子は 脳が育つ ～ 小学生は最低9時間の睡眠時間を ～

脳は5歳頃までに寝る、食べる、動くなどの基本機能を担う中央の脳幹が育ちます。これはいわゆる「体の脳」です。1歳から18歳までは外側の大脳皮質が育ち、知恵や言葉、細かい運動の力を担う「人間らしさの脳」となります。中でも10歳過ぎから前頭葉が発達し、本能を抑える理性が生まれます。この「社会の脳」ができて脳は完成します。「順序よく正しく発達させる『脳育て』に重要なのが正しい睡眠」です。しかも、家族そろって正しく寝ることが大切です。



小児科学では、年齢ごとに必要な睡眠時間が定められています。小学生（6歳から13歳）は9～11時間寝ることが推奨されています。お子さんは、最低9時間の睡眠時間を確保できているでしょうか。親が寝られていないと、子どもも寝られていないことが多いそうです。

生活リズムを変えるコツは「早起き」です。「15分早い起床」を1週間、次の1週間は「さらに15分早く」と続ける方法がおすすめです。早起きをすると、朝食をきちんと食べられるようになります。朝を楽しい時間にするのも効果的です。就寝前をゲーム禁止にし、起床後朝食までをゲームOKにすると自発的に起き出すこともあります。起床から登校まではできれば2時間の余裕を持つとよいです。ただし、ここで大切なのは「子どもだけ」取り組ませるのではなく「家族全員で」取り組むことです。家族全員で朝ゆっくり時間を取る生活リズムをつくると、子どもは素直に入ってきます。



出典：2026年7月23日（木）新潟日報（成田奈緒子 文教大教授）



夏休み中に感染症にかかった場合について



夏休み中に感染症にかかり、出席停止日が登校日に重なる場合のみ登校許可証明書や療養解除届の提出が必要です。夏休み中の学校への感染報告は不要です。登校日が出席停止の場合は、C4th入力をお願いします。用紙は、当校のホームページからダウンロードすることができます。