



学校だより 12月  
上野小・中学校  
文責：黒木

## 十分な睡眠時間を！



先日、文部科学省から学校訪問型「睡眠講座」の募集がありました。これは、スマートフォンやゲームなどで子どもの夜型生活による様々な問題が生じていることや近年の科学研究により、睡眠は単に身体を休ませるだけでなく、「脳を創り、育て、よりよく活動させる」機能があることが分かったからです。

例えば、

- 脳の情報処理は、睡眠中に行われる。
- 睡眠不足によって脳内に老廃物がたまる。
- 睡眠不足が生活習慣病などを引き起こす。

と云うことです。このことについては、高千穂中学校の戸敷二郎校長先生が昨年度よりいろいろな場所で講演されています。お聞きになった方も多いのではないのでしょうか。

さて、本校でも、ゲームやテレビ、インターネット（LINE 含）などに夜遅くまで熱中してしまい、次の日の授業に集中できない子どもが見られます。

睡眠不足になると、子どもたちには次のような症状が出てくるそうです。

- ☆ 朝 学校に行きたくない
- ☆ 朝 だるい 疲れる
- ☆ 朝 うんちがでない
- ☆ 気持ちがイライラする、キレやすい
- ☆ 集中して勉強できない
- ☆ 気分が落ち込む
- ☆ 体温の異常
- ☆ 風邪をひきやすい、免疫の異常



また、睡眠時間と学習の定着度を見てみると明らかに睡眠時間をしっかりと確保できた子どもの方が学力が高いという結果も出ています。

上野小・中の睡眠時間の目安		
小学校 1, 2 年生		10 時間
3, 4 年生		9 時間
5, 6 年生		8 時間
中学生 1, 2, 3 年生		8 時間



各ご家庭の生活リズムがあると思います。時間を上手に使って、睡眠時間をしっかりと確保できるようご家庭でお子様とぜひお話しください。



## 新しい生徒会の船出です！！

11月28日（月）に生徒会役員任命式がありました。これまでこの学校を引っ張ってくれた生徒会役員の皆さん本当にありがとうございました。一人一人の



<H27~H28 生徒会役員>

あいさつにもありましたが、大変なこともあったと思います。その一つ一つ乗り越え、笑顔で生徒会活動に取り組んでくれました。「立場が人をつくる」と言われます。この一年多くの学びがあったと思います。その経験を生かし、また次のステップにチャレンジして欲しいと思います。お疲れ様でした。

さて、新生徒会役員の皆さん。おめでとうございます。1年間よろしくお祈りします。立ち会い演説会での選挙公約の実現、上野中の伝統と新しい風を期待しています。



<H28~H29 生徒会役員>

## PTAミニバレー大会、お疲れ様でした！

27日（日）の「PTAミニバレー大会」へのご協力ありがとうございました。今年は、地区対抗から学級対抗へ変更して実施しましたが、保体部の皆さんの丁寧な計画のおかげで大盛り上がり上がった大会となりました。今年の優勝は、中学3年生チーム、準優勝は小学5年生チームとなりました。卒業を前に、中3の保護者にとっては思い出に残る大会となりました。また、懇親会も全体で行われ保護者、教職員の親睦を一層深めることができました。



<優勝した中3チーム>

## 12月 1月 行事予定

- 7日 みっとぎりタイム発表会
- 8日 「お弁当の日」事前指導
- 12日 第1回「お弁当の日」
- 16日おはなしの森読み聞かせ
- 18日収穫祭（小5）
- 22日終業の日
- <1月>
- 10日 始業の日

