

《教育目標》

ゆたかに学び
ひとみかがやく
たかしまの子

《本年度の重点目標》

15の春を
みんなで考える

～よく聞き、よく考え、
伝え合う力、そして、
やり抜く力の育成～

目次：

寝る子は育つ	1
みんなが輝いた学習発表会！	2

5 ジェンダー平等を
実現しよう



国連サミット(2015年)
で採択された

※SDGs

ジェンダー平等を
実現しよう

ホームページアドレス

<http://www.otaru.ed.jp/takashima-ps/>

11月の生活目標

学校や教室にあるもの
を大切にしよう



- ・そうじを丁寧にしよう
- ・忘れ物をなくそう

相談窓口のお知らせ

・困ったときに相談できる窓口があります。

●電話相談(子ども相談支援センター)

0120-3882-56

(無料、毎日24時間対応)

●電話相談(児童相談所虐待対応ダイヤル)

189

(毎日24時間対応)

学校だより

kamome



かもめ

第8号

小樽市立

高島小学校

小樽市高島5丁目6番1号

TEL 0134-25-1854

1 寝る子は育つ

校長 村中 寿幸

校長室から見える木々が黄色や茶色に色づき、冬が近づいてきました。子どもたちの登校時、児童玄関であいさつすると、複数の子どもから「ねむいよ～」と返ってきます。

子どもたちにとって一番簡単で、ご家庭にとって一番効率的（無償）に学力を向上させる方法があります！

それは、睡眠です。簡単に言えば、決まった時刻に、決まった時間だけ子どもを寝かせてしまえば良いのです。眠りには、「浅い眠り」と「深い眠り」があり、それを交互に繰り返しているそうです。そして、一晩に4～5回あらわれる「浅い眠り」の時に、脳は昼間に勉強した内容を整理し、記憶として脳に定着させる重要なはたらきをされると言われています。

つまり、睡眠時間が短くなれば、それだけ「浅い眠り」の回数が減り、せっかく覚えた学習内容が脳に残りにくくなるということです。学習の効果を高めるためには、十分な睡眠が欠かせないのです。

さて、それでは小学生にはどのくらいの睡眠時間が必要なのでしょう？ 各国の様々な研究機関が以下のように推奨（おすすめ）しています。

- ・日本では、厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、小学生は「9～12時間」の睡眠が必要と言われています。
- ・アメリカでは、睡眠学会が6～12歳の子どもが最適な健康を保つためには、9～12時間眠るべきであるという勧告を出しています。
- ・イギリスでは、国民健康サービスが6～12歳の子どもにおける適切な睡眠について9～12時間を推奨しています。
- ・オーストラリアでは、保健省が5～13歳では毎晩9～11時間の睡眠が健康増進のために必要であるという指針を発表しています。

私も小学3年生、5年生の子どもを育てる保護者として、子どもの健やかな成長に必要な睡眠時間の長さに驚きました。高学年として10時間の睡眠時間を取らせるためには朝、7時に起床させるとして、夜、9時には寝かせることになります。みなさんのご家庭ではお子さんを何時に寝かせていますか？睡眠が足りていないと学力が定着しないだけでなく、日中疲れやすくなり、活発に行動することができません。また、丈夫な体を作り、病気から体を守る「成長ホルモン」は、夜眠っている時に活発に分泌されます。昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、これは科学的にも証明されていることなのです。

学力向上、体力向上のためにもご家庭で、子どもたちにたっぷりの睡眠をとらせていただきますようご協力をよろしくお願いいたします。

「服のカフプロジェクト」へのご協力

ありがとうございます

北陵中学校生徒会の取組で、高島小にも協力依頼があり、保護者の皆様にお知らせしたところ、たくさんのご協力をいただきました。

古くなった衣服を必要とする国へ届ける取組です。

いただいたものは、11月11日に北陵中学校生徒会のみなさんへお渡しする予定です。



2 みんなが輝いた学習発表会！

今年度は、「みんなで協力！輝く笑顔の学習発表会に！」をテーマに、学習発表会が実施されました。体育館にはたくさんの方々に観覧に来ていただき、子どもたちは、それぞれ緊張しながらも精一杯の演技や演奏で、これまでの学習の成果を十分に発揮していました。各学年ともとても素晴らしい発表になり、満足感にあふれる子どもたちの笑顔に職員も嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

特に、4年生以上の児童は、自分たちの劇や器楽合奏はもちろんのこと、学習発表会を進める上でとても重要な舞台係や照明係、会場係など、様々な場面でも一生懸命に活躍する姿を見せてくれました。「高学年が係活動で学習発表会を支える」姿を見せてくれたことで、行事をはじめ、学校生活全般においても陰日向になり支えていくことが、先輩から後輩へ引き継がれていくことと思います。

各学年ともに、この学習発表会を通じて「仲間を信じる力」「協力する力」、そして「最後まで頑張り抜く力」など様々な力を身につけることができました。これらの経験と力をこれからの学習や係活動、そして児童会活動などに生かし、さらに成長していったほしいと思います。



1年生「はじめのことば」



1年生「おむすびころりん」



2年生「おっきなかぐ」



3年生「伝統の太鼓」「流行のリコーダー」



4年生「ほんとうの宝ものは？」



5年生「10万ドルの五稜星」



6年生「てんぷく丸 東へ！！」



6年生「おわりのことば」

11月の行事予定

日	曜	行 事 予 定
1	金	開校記念日
2	土	
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	ニコニコオンライン(1・5年)
6	水	外国語活動⑩ 6年英検 ESG 友田 SC 来校
7	木	B日課 3～6年6時間授業 職員会議 SC
8	金	ニコニコオンライン(2・4年) 合同体育大会(特別支援学級)
9	土	小樽音読カップ
10	日	
11	月	合同学習(5年)④ 委員会③ ニコニコ(2年) 1・6年反復横跳び
12	火	全校朝会 ニコニコ(3・5年) 2・5年反復横跳び
13	水	外国語活動⑪ 3・4年反復横跳び
14	木	通常日課(2～6年4時間授業) 公開研究会(1年5時間目) SC
15	金	ニコニコ(1・4年) 中学校乗り入れ
16	土	
17	日	
18	月	委員会④
19	火	参観日(高)
20	水	参観日(低) 外国語活動⑫
21	木	参観日(中)
22	金	
23	土	勤労感謝の日 市P連教育功労者表彰式
24	日	
25	月	4～6年6時間授業 ニコニコ(3年) 2・5年反復横跳び
26	火	1・6年反復横跳び
27	水	外国語活動⑬ ニコニコ(6年) 3・4年反復横跳び 指導監訪問
28	木	SC
29	金	ニコニコオンライン(1・4年) 中学校乗り入れ
30	土	

北陵中学校に配置されている、友田スクールカウンセラーが11月6日(水)の10時から14時まで来校します。臨床心理士の資格をお持ちですので、専門的見地からご相談に乗っていただけます。ご相談を希望される方は、学校までご連絡ください。