



大河小だより

小川町立大河小学校
令和8年7月1日 第12号
文責 校長 宮澤 忍

～子供の豊かな成長を支え、地域とともに歩み続ける学校～

〒355-0327 比企郡小川町腰越209 Tel. 0493-72-0068

【学校教育目標】 ○ 自ら学ぶ子（知） ○ やさしい子（徳） ○ たくましい子（体）

【年間生活目標】 「あいさつを広げよう」 「健康な生活を心がけよう」

【7月の生活目標】 「教室やろう下をぴかぴかにしよう」

睡眠が子供の脳を変える

子供たちの声が朝、児童昇降口前で響き渡り、学校が動き出します。私は登校指導でいろいろな地区に顔を出しますが、「おはようございます」というあいさつが返ってくる子供がいる中で、眠そうな表情で静かに歩いていく子供も見られます。「どうしたのかな？」と、心配になる瞬間です。その後、教室に授業を見に行くと、学習に集中できずにぼんやりしたり、手悪さをしたりすることが見られます。おのずとその子供の学習効果は上がりず、先生から指導が入ることにより、周りの児童たちの学習する時間にも悪影響を及ぼすことにもなっています。



以前から『早寝・早起き・朝ご飯』というキーワードは耳にされていると思いますが、慌ただしい毎日の中で、正直なところご家庭での睡眠の現状はいかがでしょうか。ご家庭でもご苦労されていると思いますが、一般的には寝不足の原因には、「ゲーム」「動画視聴」「習い事」などであると言われています。

脳が未発達の小中学生にとっては、この睡眠を妨げる原因となっているものと上手に付き合っていくことが、最も大切なポイントになっていくと思います。

そこで私がお勧めしたいのは「早起き」です。少なくとも、集団登校集合時刻の1時間前までには布団から出ていたいものです。1時間あれば、「身支度」「朝食」「排便」をするのに十分ではないでしょうか。時間の余裕が生まれれば、「家族の会話」「学習」「読書」「テレビ」「運動」などもできると思います。このように脳が活性化した状態で登校してきた児童たちは、当然イキイキとしていて、多くのことを吸収することができるのです。

朝早起きし、学校で全力投球した脳はとても疲れてしまいます。当然、早く眠くなっていきます。家庭で「入浴」と「夕食」を済ませた体は、柔らかい布団を求めることでしょう。

このようリズムで毎日を規則正しく過ごしていると、心身が望ましい方向へ成長し、心が安定していくようです。夜のお子さんは、体の状態に逆らって無理はしていませんか？

脳が成長するのは睡眠中です。寝ている間に脳は賢くなるのです。昼間に記憶として一旦預けていたものを、睡眠で知識として脳に染みこませていくのです。睡眠不足は脳が賢くなることを完全に妨害しているということになるわけです。このように睡眠中に働いている脳にすれば、朝になると当然お腹が減っているわけです。そのため、脳を動かす燃料が必要になってきます。脳の好物は「炭水化物」と「タンパク質」です。簡単なメニューでいうと「ご飯とみそ汁」「パンと牛乳」です。

このように「睡眠」の必要性について紹介しましたが、大切な宝物であるお子様が、将来、幸せな生活を送れるように、今できることを私たち大人が考え実行しながら、これからも子供たちを見守っていきたいものです。ぜひ、よい事例がありましたら教えてください。



6年生が社会科見学に行ってきました

6月24日（水）6年生が社会科見学で国会議事堂を訪れました。普段、テレビなどでよく目にする国会議事堂がバスの車窓から見ると、「おーっ！大きい」と歓声が上がりました。地元の衆議院議員さんから話をいただき、その中で「感謝と挑戦」の大切さを教えていただきました。実際に国会の中に入ってみると、その大きさや天井の高さ、造りの豪華さに驚きの連続でした。

国会見学の後は、科学技術館で様々な体験をしながら科学の不思議を感じ取りました。昼食はお弁当を作ってくださいたお家の方に感謝の気持ちをもちながら、おいしそうに食べていました。見学では、車のシュミレーター運転、視線の動きを自動的に読み取る技術、シャボン玉の中に入る世界などを楽しみました。



2年生がザリガニとりに行きました

6月23日（火）2年生が学校近くの用水路でザリガニとりを行いました。用水路にいるザリガニをご家庭から持ってきた網を使ってとることができました。この日を楽しみにしていた児童も多く、気持ちが高まる時間になりました。

この取り組みには、防犯パトロール隊の皆さんによるご協力があって成り立っております。大河小学校の児童のために、いつもありがとうございます。



4年生が社会科見学に行きました

6月29日（月）に4年生の社会科見学で、寄居町にある「寄居バイオガスプラント」を見学しました。普段、学校や家庭から出ている「燃えるゴミ」がどのように処理されているのかを実際に見学することで

SDGsへの意識を高めていきました。日々の生活の中でも、児童がゴミをしっかりと分別していく意識を高め、行動に移していければと考えております。



けやき学級の授業参観が行われました

6月26日（金）けやき学級の授業参観が行われました。1学期の学習した内容を発表し、お家の方に観ていただきました。ご来校いただいた保護者の皆さま、ありがとうございました。