

令和2年度 横浜市立四季の森小学校 学校だより

このまちに生き、共に輝く子

ねばり強く取り組む子 思いやりのある子 命を大切にする子 地域に愛着をもつ子 社会への視野を広げる子



四季の森

1月号

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/shikinomori/>

十分な睡眠で健康な体をつくろう

校長 笹原 洋子



登校を見守るアオサギ

新年 明けまして おめでとうございます。
今年も様々なご支援、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

12月のある日、体育館の屋根の上に大きな鳥がいました。アオサギのようです。体長1mほどの大きな鳥が1時間以上動かずに、子どもたちが安全に登校するように見守っているようでした。四季の森小ならではの光景だと感心しました。今年も保護者の皆様、地域の皆様で子どもたちを、温かく見守っていただけますよう、よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況の先が見えない年明けとなってしまいました。そんな中でも、できることをコツコツと実践する1年にしたいと考えています。そのために、一人ひとりにやってほしいことは、まずは「健康な体をつくること」です。特に、今、気になっているのは「睡眠」です。

小学生には8～10時間のまとまった睡眠が必要と言われます。睡眠不足になることで、集中力が低下し、注意力、記憶力も低下するようです。また、慢性的な疲労の蓄積、自律神経の乱れ、そして免疫力の低下が起こります。さらには成長ホルモンの分泌量が減ってしまうことで成長が阻害されたり、学校に行こうと思うと具合が悪くなってしまったりする可能性も出てきます。今の時期はコロナウイルスやインフルエンザ等の感染症に感染しやすくなってしまふことが考えられます。

家庭での生活リズムを整えることは簡単なことではないと思います。ましてや、子どもだけの努力で十分な睡眠時間を確保するのは困難です。免疫力を高めるためにも、子どもたちが十分な睡眠時間を確保できるよう、保護者の皆様のご協力をお願いします。

今年は丑年です。牛は古くから酪農や農業で人々を助けてくれる存在として重要な生き物でした。大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「発展の前触れ」を表す年になるという説があるそうです。地道に努力することで新たな発展へとつなげる年にできるよう、まずは健康づくりや睡眠について考えてみましょう。

