



# 洗心

村山市立袖崎小学校  
学校だより  
No.11

令和7年9月25日発行

## あなたの脳は健康ですか？



先週、子どもたちに睡眠の大切さについて話をしました。パワーアップウィークの結果や子どもたちの様子を見て危機感をもったからです。

\*\*\*今日は、あなたの脳は健康ですか？という話をします。

朝、教室で「ふぁ～」とあくびをしている人を見たことはありませんか？朝からあくびを連発したり、登校しただけで「疲れた。」と言ってい

たり、勉強するのが面倒くさかったり。それは、睡眠不足が原因です。私も、夜おそくまで起きていた次の日は、朝がつらくてあくびが出てしまいます。**あくびは、脳の SOS** です。あくびが出るとき、脳は「まだ眠いよ」「もっと休みたいよ」と言っています。



夜遅くまで起きていたり、寝る前にゲームや動画を長く見たりすると、体や頭がしっかり休めなくなってしまいます。だから朝、眠くなるのです。

### ①なぜ、脳が休めなくなるのか？

「昼間だ」と脳が思う…寝る前にゲームや動画を見ると、脳は画面の光(ブルーライト:青空の光)で昼間だと錯覚し活動的になります。すると眠りが浅くなり脳が休めなくなります。

脳が興奮したまま…ゲームや動画は楽しくてドキドキするものが多いので、脳が「戦いモード」「わくわくモード」になります。そのまま寝ると、脳が落ち着かず、ぐっすり眠れません。

### ②脳が十分休めないとうなるか？

記憶が整理されにくい…眠っている間に、脳は「今日体験したこと」を整理します。でも眠りが浅いと、その整理がうまくできず、勉強したことが身につけにくくなります。

翌朝のぼんやり・集中力の低下…脳がしっかり休めていないので、朝になってもぼんやりしてしまい、授業や運動に集中しづらくなります。また、我慢がきかなくなり、すぐ泣いたり喧嘩したり、投げ出したりします。



人の頭は、朝がいちばん元気に動きます。だから、朝にしっかり目が覚めていると、勉強も運動もぐんぐんできるようになります。眠いままだと、せっかくの勉強や遊びが、あまり頭に入らなくて、もったいないのです。(時間割の午前中に、高い集中力の必要な教科が組まれているのはそのためです。)

小学校は、生きていくための土台を作るところです。頭がぼんやりしていると、その土台はどうなるでしょうか。あなたの未来はどうなるでしょうか。

では、どうしたら朝から元気になれるのか？みなさんにできることを3つお話しします。



①できるだけ同じ時間にねること。②ねる前にゲームやテレビを長く見ないこと。③朝おきたらコップ一杯の水を飲むこと。

「これならできそうだ！」と思うことを、今日から一つやってみましょう。

あなたの持っている一番の宝物はなんですか？それは自分自身ですね。お金では絶対買えません。あなたの脳を元気にするのも弱らせるのもあなたです。元気な体と元気な脳があれば毎日元気に生活できます。あなたの未来も明るいです。\*\*\*

睡眠不足で活動することは、ガソリン切れの車を無理やり動かすようなものです。車なら動かないけれど、人は無理ができてしまうがゆえに、年齢が低いほど脳や体や心に深刻な影響があります。私達大人が、子どもたちの睡眠を守ってあげなくては、と思います。

## 三校（楯岡小・西郷小・袖崎小）合同学習会

9月4日（木）、楯岡小学校を会場に、来年度楯岡中学校で一緒の学年になる三校の6年生が一堂に会して、合同学習会を行いました。

昨年度は、ゲームや楽器の演奏などを一緒に行うことを通して交流を図りましたが、今年度は、ともに村山市の未来を考える活動を通して交流を深めることを目指しました。

話し合いの目的は、「地域の良さや課題について意見を出し合い、仲間の考えを聞き合うことで、未来の村山市についての考えを深め、自分の将来の関わり方を広げること」です。

話し合いのテーマは、「10年後の村山市は、どんなまちになってほしいか。」

各学校で事前に考えてきたことをもとに、グループごとに分かれて、「10年後の村山市のイメージ」「地域のよさや課題」「取り組むべきこと」「自分たちができること」を話し合いました。

非常に難しいテーマで、子どもたちが普段考えていなかったことだったので、学校での事前準備でも時間をかけて考えました。

グループに入った子どもたちは初め緊張気味で、どうしたらよいか戸惑う場面もありましたが、次第に打ち解けて笑顔も見られるようになり、他校の子どもたちと意見を交わすことができました。



## 祖父母参観ありがとうございました

9月11日（木）の祖父母参観では、祖父母の方だけでなく、お世話になっている地域の方にもご案内をお送りし、たくさんの方においでいただきました。

子どもたちは朝から、緊張とわくわくが入り混じっている表情でしたが、授業が始まると、集中して取り組んでいました。

参観くださった方からも、子どもたちの頑張りをほめていただきました。お忙しい中、参観誠にありがとうございました。



## 洗心っ子の活躍！



☆北村山地区読書感想文コンクール

<優秀> 2年 八鍬 花南さん <入選> 2年 玉羽 眞虎さん 5年 八鍬 丞高さん

☆村山市小学校自由研究発表 学校代表者

3年 菅原 岳さん 4年 森 月奏さん 5年 能登 陽太さん 6年 森 翔馬さん