



# 洗心

村山市立袖崎小学校  
学校だより  
No.17

令和7年12月22日発行

## よい睡眠は子どもへの一番の応援



12月12日(金)のPTA研修会では、「子どもの成長を支える睡眠」をテーマに、家庭でできる具体的な工夫について学びました。

睡眠は、体を休めるだけでなく、心や脳を育てる大切な時間です。睡眠不足が続くと、集中力や意欲の低下だけでなく、心身の成長にも悪影響があることが分かっています。

### 眠らせる決断

「まだ起きていたいのかかわいそう」と感じることもありますが、十分な睡眠を確保することは、子どもを守る大切な判断です。眠らせることも、立派な子育ての一つです。

### メディアは寝室に入れない

睡眠負債をためないためには、寝室にメディアを持ち込まないことが効果的です。子どもだけでなく、親が手本となり、家族で同じルールを守ることが重要です。

### アナログと運動

ゲームを禁止する、取り上げるという方法はうまくいきません。その代わりに、体を動かす遊びや、手や頭を使うアナログな体験を取り入れ、親子で一緒に楽しむことが有効です。運動は、心地よい疲れを生み、自然な眠りにつながります。

### 今だけの親子時間

親子で一緒に遊ぶ時間は、思っている以上に短く、今しかありません。親子で一緒に遊んだり、会話をしたりする時間そのものが、子どもに安心感を与える大切な時間です。特別なお出かけよりも、子どもが本当に求めているものは親子で一緒に過ごすことというお話が心に残りました。



### その場でルールづくり

研修会では、家庭で実践できるメディアルールをその場で考え、ペアで共有しました。話し合うことで、「これならできそう」と実践への一歩が踏み出しやすくなりました。ルールは、その内容に家族全員(子どもも含め)が納得していることが、実効性を高める鍵だそうです。

子どもも大人も「毎日を楽しく過ごしたい」と願うのは同じです。ゲームやメディア視聴は確かに楽しく、生活に潤いを与えます。ゲームの中で自己効力感や達成感も感じられるかもしれませんが、「過ぎたるは…」の格言のとおり、過剰なメディア視聴が子どもの生活や成長の機会を破壊してしまえば元も子もありません。また、バーチャルな世界でしか充実感を得られなくなれば、現実逃避も懸念されます。

毎日の睡眠と親子の時間、その積み重ねが、子どもたちの成長の土台になります。先日のパワーアップ週間では、本人の自覚とご家族のご協力のおかげで、高学年児童の生活リズムが大きく改善しました。今後も、ご家庭と連携しながら、子どもたちの健やかな育ちを支えていきたいと考えています。



## 授業参観、PTA 全体会ありがとうございました

研修会と同日に行われました授業参観、PTA 全体会、運営委員会へのご出席ありがとうございました。授業参観では、子どもたちが集中し、楽しく学習する様子を見ていただいたり、おうちの方にも活動に参加していただいたりすることができました。おうちの方を見つけた子どもたちは、少し恥ずかしそう。でも、とってもうれしそうでした。PTA 全体会では、これまでの活動報告と今後の見通しについて、また、来年度の役員選出が行われました。ご協力ありがとうございました。



## 一緒に読む とっておきのひととき

忙しい毎日の中でも、ほんの数分本を開くだけで、親子の心がふっと近づく時間が生まれます。親子読書は、単に文章を読む力を育てるだけでなく、「言葉のリズムを楽しむ」「気持ちを共有する」「一緒に想像の世界へ旅をする」といった、豊かな体験そのものです。

また、親子読書は「安心感」を育む大切な時間でもあります。膝の上や隣で寄り添いながらページをめくる心地よさは、子どもの心に“読書＝あたたかい時間”という思いを深く刻み込みます。これは、将来の読書習慣の土台にもつながります。

袖崎小学校では、ご家庭のご協力のもと、長く親子読書が実践され、素晴らしいです。

親子読書は、年齢に合わせて楽しみ方が変わる、長く続けられる心温まる活動です。冬休みも、ぜひ無理のない範囲で“一緒に読むひととき”を楽しんでいただけたらと思います。



## 洗心っ子の活躍！

☆村山市青少年健全育成標語コンクール

入 選 6年 玉羽鎧翔さん「開けようぜ 未来の扉 あと一步」

入 賞 6年 平山紫月さん「手を取って 一緒に摘もう いじめの芽」

佳 作 6年 森 星夏さん「いちばんは ありのままの じぶんたち」

☆歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語コンクール（図画・ポスターの部） 佳 作 3年 平山琴那さん

☆山形地区小学校人権書道コンテスト

奨励賞 5年 玉羽葵織さん 5年 能登弘丞さん

