

寝る子は賢くなる?!

10月になり朝晩、涼しくなってきました。不安定な天候により各地で災害が起こった9月でしたので、実りの秋の10月が好季節となることを願います。先日の土曜参観には、多くの方にご来校いただき、ありがとうございました。子どもたちの様子は、いかがだったでしょうか。ときおりご家族の方を見てうれしそうな表情を見せていた1年生ですが、手を上げてみんなの前で自分の考えを堂々と発表する姿には、頼もしさを感じました。子どもたち一人一人が頑張っている姿を見ていただけて、うれしく思います。これからも、学校と家庭とが連携し、子どもたちの成長を共に喜び、支えていけるようご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



自分の考えを発表する1年生

さて、表題の「寝る子は賢くなる?!」について、考えてみたいと思います。先日、筑波大学の柳沢正史教授が睡眠の研究において、ラスカー賞を受賞されました。柳沢教授の著書によると、眠っている間にも脳は活動していて、学習能力と判断力の向上や記憶の定着、精神の安定等に影響があるそうです。この内容を知り、「寝る子は賢くなる!?!」という言葉が思い浮かびました。また、学習能力の向上だけでなく、運動や演奏技術も睡眠によって向上すると書かれています。運動については、野球の大谷選手も睡眠時間の確保を重要視していることで有名ですが、驚いたのは、演奏も睡眠でレベルアップするということです。体で覚える記憶を「手続き(技能)記憶」というそうですが、この記憶は一度覚えれば、なかなか忘れることはなく、練習してある程度まで上達すると、楽器の演奏力は、停滞するようです。しかし、その後、十分な睡眠をとると、演奏力が上がるというのです。一度停滞した演奏力が十分な睡眠によって向上するという事に驚きました。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、小学生は1日9~12時間の睡眠を確保することが推奨されています。また、学習の定着との関連も指摘されていることから、寝る前のスマートフォンやゲームの使用を控えることも、よい睡眠をとる上では、大切なことです。これから、ますます秋が深まりゆくこの機会に睡眠時間について、ご家庭でも話題にいただけるとありがたいです。

今月15日、16日に、6年生は、修学旅行に行きます。行き先は、広島、倉敷、姫路方面です。広島では、亀岡市の平和記念式典で受け取った千羽鶴の贈呈を行ったり、広島平和記念資料館を見学したりします。平和について何を学ぶのかという目的意識を明確にもち、今の自分の生活と結び付けて、平和に対する思いや考えを深めてくれることを期待しています。また、仲間と共に楽しく充実した2日間を過ごし、この学年、この学級でよかったと、心から思える最高の思い出となることを願っています。保護者の皆様には、修学旅行に向けた準備や体調管理等でお世話になりますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

校長 藤本 直美

全国都市緑化フェア in 京都丹波 を見学しました!

9月下旬から、「全国都市緑化フェア in 京都丹波」の見学に出かけています。本校の見学先は「京都・亀岡保津川公園」です。見学を終えた1年生からは、自然の中に並ぶ数々のアート作品に



「こんなに大きなものが作れるの?」「竹ってこんな匂いがするんだ」と驚きと感動の声がきこえました。豊かな亀岡の自然を味わう中で、田園風景や色とりどりの花、アート作品にも目をやり、ふるさと亀岡のよさや温かさを肌で感じ、郷土への誇りや愛着を深めてほしいと思います。

10 月行事予定 ※現時点での予定です。

- 1 (木) はみがき指導3年②③
 2 (金) 校外学習1年(篠村八幡宮)
 陸上記録会Cブロック(5・6年)
 ※5・6年生のみお弁当をお願いします。
 5 (月) 緑化フェア見学(4年)
 6 (火) 児童委員会⑥
 はみがき指導4年②③
 緑化フェア見学(2年)
 7 (水) 短縮5校時 14:05 下校
 8 (木) 緑化フェア見学(3年)
 9 (金) 避難訓練
 13 (火) 集会①
 クラブ⑥
 14 (水) 短縮4校時 13:10 下校



- 15 (木) 修学旅行(6年)
 16 (金) 修学旅行(6年)
 21 (水) 短縮5校時 14:05 下校
 22 (木) 短縮5校時 14:05 下校
 23 (金) 安詳安全の日
 校外学習3年1・3組(マツモト)
 28 (水) 3年校外学習2・4組(マツモト)
 30 (金) 音楽フェスティバル(児童向け)
 31 (土) 短縮4校時 12:25 下校
 音楽発表会(保護者参観)



【11月の主な行事】※現時点での予定です。

- 2 (月) 代休日
 4 (水) 短縮4校時 13:10 下校
 6 (金) 短縮4校時 12:50 下校
 就学時健診(来年度新入生対象)
 10 (火) 集会① 児童委員会⑥
 人権旬間スタート(～12/4まで)



- 11 (水) 短縮5校時 14:05 下校
 12 (木) 短縮5校時 14:05 下校
 17 (火) クラブ⑥(3年生見学)
 20 (金) 授業参観②(人権学習)
 パワーアップ週間前半(11/27まで)
 24 (火) クラブ⑥、安詳安全の日
 25 (水) 短縮5校時 14:05 下校
 27 (金) パワーアップ週間後半(12/4まで)



《スクールカウンセラー配置日》10月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金) 合計4回
 お申し込みは随時受け付けています。担任もしくは担当教員(北村富子)までお気軽にご連絡ください。

《学校徴収金の口座振替について》

【10月分】(口座振替日)10月13日(火) 1年:2000円 2年:2000円 3年:3000円
 4年:2000円 5年:4000円 6年:5000円

- * 10月1日(木)の「^{テトル}tetoru」にて配信する文書でご確認ください。
- * 確実に口座振替できるよう前日までの口座への入金をお願いします。
- * 振替不能のご家庭につきましては、児童を通じて、集金袋を配付しますので、配付後3日以内に、原則、保護者様による納入をお願いします。