

学校だより



きらめく子ら

標茶町立中茶安別小中学校 No. 7 令和6年10月22日発行

睡眠の質！

校長 西村 浩一

先月発刊の『ブルーバックス 「腸と脳」の科学』によると、睡眠をしっかりと取れていないと肥満になりやすくなるそうです。さらには大腸がんを引き起こす可能性もあるということです。原因は腸内細菌のバランスが崩れ、肥満や大腸がんを引き起こす細菌が増えることによります。人の大腸には500～1000種類もの腸内細菌が棲んでおり、それらは善玉菌（体の中で有益な作用をする菌）と悪玉菌（体に悪影響を及ぼす菌）と日和見菌（普段はおとなしくしているけれど体力が落ちた時に悪さをする菌）に分かれます。ストレスや睡眠不足でそのバランスが大きく変わってしまうようです。

逆に腸内細菌自体も睡眠の質に大きく影響しています。実験の結果、腸内細菌を除去したマウスは脳をしっかりと休息させるノンレム睡眠が減っていました。つまり腸内細菌がいないと睡眠の質が悪くなったのです。腸内細菌を育てるためには食物繊維をしっかりと取るバランスの取れた食事が大切です。しっかりと睡眠を取り、バランスの取れた食事をする事で腸内細菌のバランスも良くなり、腸内細菌のバランスが良くなることで質の良い睡眠ができるようになるという持ちつ持たれつの関係ができるということでしょう。

睡眠に関わる話題をもう一つ取り上げます。厚生労働省が出しているウェブサイトのe-ヘルスネットによると、日本の子供たちは世界的に見ても睡眠時間が短い傾向にあるそうです。原因はスマホやテレビ・ゲーム・学習など様々ですが、「なんとなく夜更かししてしまう」子供がもっとも多いそうです。睡眠不足は学校で学習への集中力が持続しないという悪影響が出ます。そうすると学力の低下にもつながります。ではどうすればいいのかというと、早寝よりも早起きにポイントがあるようです。早起きを1～2週間ほど続けると体内時計が朝型に変化して早寝できるようになるのだそうです。無理に早寝しようとしても寝つけなければ意味がありません。早起きすることで夜も自然と早く眠くなるということですね。

そもそも睡眠不足でつらい状況では大人でも調子が出ません。睡眠の質は私たちの生活の質そのものを良くも悪くも変えてしまいます。そのためには食物繊維を多く含むバランスの取れた食事と早起きの習慣を身につけるといことがポイントでした。昔からよく健全な発達には「早寝 早起き 朝ご飯」と言われますが、科学的根拠もあるということです。本校の子供たちはご家庭で「早寝 早起き 朝ご飯」がしっかりと身につけているのでしょうか。ぜひ参考になれば幸いです。

さて10月後半となり2学期も折り返し地点に来ました。学校祭も無事終了しましたが、準備や練習、発表を通じて子供たちの活躍と成長する姿を見ることができました。当日はご多忙の中ご来場いただき大変ありがとうございました。子供たちが学校祭の取り組みを通じて培った集中力や努力する姿勢、仲間との協力する気持ちが2学期後半の学校生活にもぜひつながっていくことを願っています。

家庭や地域との連携を深め、知・徳・体をバランスよくほぐくむ

■ 11月行事予定 ■

日	曜	行事予定	給食	部活
1	金	委員会 阿歴内地区文化祭（～2日）	○	×
2	土	週休日		
3	日	文化の日		
4	月	振替休日		
5	火	リンク桝板設置予備日	○	×
6	水	PTA リンク造成準備作業	○	×
7	木	中3学力テスト総合C 2学期期末テスト範囲配布 小フッ化物洗口	○	○
8	金	委員会	○	×
9	土	週休日 標茶町少年の主張大会		
10	日	週休日 釧P連研究大会鶴居大会		
11	月	生活リズム調査②（～20日） もちつき班会議① 特別時程 PTA リンク造成準備作業予備日 ALT	○	×
12	火	図書館バス 小6英検 ESG	○	×
13	水	小3・4 校外学習（ニタイ・ト） 中 薬物乱用防止教室	○	×
14	木	小フッ化物洗口	○	○
15	金	委員会	○	×
16	土	週休日 単P研		
17	日	週休日		
18	月	全校朝会 小6 租税教室 ALT	○	×
19	火	標茶町児童生徒作品展（～24日） 小作品展見学	○	×
20	水	もちつき大会班会議② 特別時程	○	×
21	木	中 2学期期末テスト① 中もちつき大会班会議③ 小フッ化物洗口	○	×
22	金	中 2学期期末テスト②	○	×
23	土	勤労感謝の日		
24	日	週休日 標茶町児童生徒作品展最終日		
25	月	学級討議（卒業生を送る会原案検討） 健康相談週間（～12/13） 学校便り発行 ALT	○	×
26	火	中3 校外学習（厚岸町海事記念館）	○	×
27	水		○	×
28	木	小6読み聞かせ 小フッ化物洗口	○	×
29	金	委員会 学校評価アンケート配付（回収～12/6）	○	×
30	土	週休日		

※予定が変更になる場合もあります。各学年の時間割にてご確認ください。

学校ホームページ 随時更新中

日常の学校の様子は、トップページのフォトアルバムからご覧いただけます。検索サイトで「中茶安別小中学校」と検索するか、右記QRコードよりアクセスしてご覧ください。



中3 保育実習

9月17日（火）に、中学校家庭科授業の一環として、お隣のたんぼぼ保育園にお邪魔させていただきました。

中学3年生の恋音さんと海成さんが、園児と触れあう体験を通して、保育現場の実際について学びました。小さい子どもたちへの力の加減や細かな配慮など、学ぶことがたくさんあった実習となりました。

受け入れていただいた保育園の皆様、ご協力ありがとうございました。



敬老会

18日（水）に茶安別振興会の敬老会が行われ、子どもたちからのプレゼントが、地域のおじいちゃんおばあちゃんに手渡されました。プレゼントは、「鶴と亀の折り紙」と「寄せ書き」です。

子どもたちが心を込めて作ったプレゼント、喜んでいただけたでしょうか。



第2回 学校運営協議会

学校運営協議会とは、地域や学校関係者の方々と学校の運営に関して協議するために置かれる機関のことです。中茶安別小中学校では、令和4年から設置、運営されています。

20日（金）に今年度2回目の協議会を行い、学校祭の練習の様子をご観いただくとともに、前期学校評価の結果と、地域人材の活用について話し合いました。

本協議会で頂戴したご意見を、今後の学校運営に生かして参ります。委員の皆様、本当にありがとうございました。



教育委員訪問

25日（木）に、本町の青木教育長と教育委員の皆様が来校し、本校の様子を視察しました。管理職から学校経営の方針についてお話させていただくとともに、各学級の授業の様子をご観いただきました。



委員の皆様からは、子どもたちが明るく伸び伸びとそだっていると褒めのお言葉を頂戴しました。これからも子どもたちのため、特色ある学校づくりに努めて参ります。

阿歴内・茶安別酪農祭

28日（土）に阿歴内地区の酪農祭が「星のFull里『夢広場』」で行われました。爽やかな秋空の下、子どもたちは各種アトラクションを楽しみ、焼肉に舌鼓を打っていました。



また、29日（日）には茶安別地区の酪農祭が友遊公園で行われました。こちらも初夏のような陽気で、多くの子どもたちが牛乳早飲み大会や食品バザー、ビンゴ大会などで楽しみました。

地域の皆様、楽しい2日間をありがとうございました



中茶安別小中学校 学校祭

10月5日（土）に、学校祭を開催しました。今年度も保護者やご家族だけでなく、地域の方にも学校祭を見に来ていただくことができました。また、今回は、合唱、学習発表、演劇と大きく3部門での発表をさせていただきました。

子どもたちは、2学期に入ってすぐから、様々な構想を重ね、練習し、理想の形になるよう練習してきました。本番では、今までの練習の成果を十分にしっかり出すことができました。

一つのを完成させるためにどうすればよいかを主体的に考えること、みんなで協働的に取り組むこと、多くの学びを得た学校祭となりました。



PTA 役員会での確認事項

10月15日（火）に、第2回PTA役員会を開催しました。その中での確認事項についてお知らせします。

①学校林について

- ・次年度以降も、今年度の続きの場所に100本（トドマツ50本、落葉松50本）の植樹を継続します。

②スケートリンク柵板作業

- ・11月6日（水）（予備日11日）に実施予定。

③もちつき大会

- ・12月14日（土）に実施予定。

④単P研

- ・11月16日（土）に北海道教育大学釧路校の境教授を講師に「親子で作れる実験工作」を実施予定。

⑤釧P研究大会

- ・11月10日（日）に鶴居村総合センターで実施予定（駒井会長参加予定）