



令和7年5月30日
幸手市立八代小学校
幸手市平須賀1-14
0480-48-0960



健康で豊かな生活は良質な睡眠から



校長 坂庭 正 浩

朝夕と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすい陽気が続いています。そのような中でも子ども達は、休み時間学年を超えて外遊びをする様子がみられ、元気に過ごしています。先日の市内陸上競技大会では、4～6年生が全力を出し切る素晴らしい成果を上げました。また、全力で応援する態度もみられ、心に残る思い出の1つになったのではないかと思います。子ども達は行事を通して成長するのだと改めて実感しました。これも保護者の皆様のご理解と、子ども達への後押しがあったからこそと思います。今後も子ども達が達成感を感じられる取組を進めて参ります。

さて、先日ある研修会で日本睡眠学会の千葉伸太郎氏から「睡眠」についての講演を聞く機会がありました。内容は、睡眠時間とパフォーマンスの関係、睡眠不足による身体への影響、子どもの学力や感情、行動面と睡眠の関わり等、多岐に渡って講演がありました。この講演で私が学んだことは我々は「夜」暗くなるから眠り、「朝」明るくなるから覚醒するのではなく、脳に生体時計があり、眠る・起きるをコントロールしているということ、子どもも大人も良質な睡眠が健康に特に子どもにとっては脳の発達や心身の成長によい影響を及ぼすということです。現在の生活様式ではなかなか良質な睡眠をとることが難しいようですが、未来を担う子ども達の健康面を考えると、我々大人が子ども達の睡眠環境を整えていくことが必要だと考えます。そこで、良質な睡眠のためのポイントをここで紹介します。

- ・その子にとって十分な睡眠時間を確保すること、規則正しいリズム。
- ・親の睡眠習慣が子どもの睡眠に影響する。
- ・寝る前にはしてはいけないこと→過量なカフェイン、寝る直前のメールやパソコン、テレビ、ゲーム、スマホ操作
- ・朝起きたら太陽の光を浴びる。寝るときは早めに電気を消す。(生体時計を整える)
- ・入眠までのルーティンを決めて習慣化する。
- ・寝る前に入浴(あまり熱くない温度で)し、体温を上げておく。(就寝後の体温低下が良質な睡眠になる)
- ・鼻呼吸で脳を冷やす。

本校の子ども達の学校での様子をみますと、朝、おおきなあくびをしていたり、元気がない様子はあまりみかけませんが、前日に習い事をした疲れがとれずに登校したり、だるそうにしていたり様子はあります。睡眠はとっているのに疲れがとれないのは、もしかしたら、質を上げると改善するかも知れません。私もつ

いやってしまうのですが、寝る直前までスマホなどをみてしまうことは良質な睡眠を妨げるようです。各家庭でこれはできる、これはちょっと難しいという部分もあるかと思いますが、良質な睡眠は生活を意図的に改善し、習慣化することが大事です。できることから少しずつチャレンジしていただければと思います。今月も保護者・地域の皆様のご協力をお願いいたします。



今月の生活目標

身の回りの整理整頓をしよう

離任式 5月2日



「あれから1か月…」とはいえ、2名の先生方を迎え、離任式を行いました。懐かしい先生方のお顔を拝見し、最後のお別れをしました。異動された先生方、新天地でもがんばってください。

さつまいも苗植え 5月8日



神扇の内藤様をゲストティーチャーに迎え、今年もさつまいもの苗植えを行いました。苗の植え方・苗の形が他の野菜と違うことなど、ご指導いただきました。ありがとうございました。

幸手市内小学校陸上大会 5月22日



「自分のベスト記録を越える！」と八代小高学年が、八代小の代表としてベストを尽くしてがんばりました。6年尾崎詠太さんが男子80m Hで第2位に入賞しました。

テニス教室のご案内

八代地区スポーツ協会主催のテニス教室が下記のとおり開催されます。子どもだけでも、親子でも参加できます。用具も貸し出しをするそうです。地区の皆さんと一緒にプレーしてみませんか。
日時 ①6月16日(月) ②6月23日(月) ③6月30日(月)
④7月7日(月) ⑤7月14日(月)
13時30分～15時30分※上履をお持ちください
場所 八代小学校 体育館

令和7年度 6月分 今月の予定

日	曜	行事等	下校時刻(予定)
1	日		
2	月	4年出前授業(3校時) 職員打合せ ICTサポーター来校 緑の羽根募金8:10～	14:20 1・2年生 15:10 3～6年生
3	火	田植え 緑の羽根募金8:10～ さってアフタースクール	14:40 1年生 15:30 2～6年生
4	水	田植え(予備日) 縦割り遊び①(ロング昼休み) さってアフタースクール	14:40 1・2年生 15:30 3～6年生
5	木	校内硬筆読書会(予定) 委員会③	14:40 1～4年生 15:30 5・6年生
6	金	水泳学習③ 幸手市教育委員会東部教育事務所学校管理担当訪問1 3:40～14:25	14:20 1～3年生 15:10 4～6年生
7	土		
8	日		
9	月	月・金日課5時間授業 職員打合せ 職員会議⑥・倫理確立委員会 4年色覚検査 はみがき大会	14:20 全学年
10	火	読み聞かせ 防犯教室 9:35～11:25 安全点検 令和7年度教科書展示会開催7/11まで さってアフタースクール ICTサポーター来校	14:40 1年生 15:30 2～6年生
11	水	さってアフタースクール	14:40 1・2年生 15:30 3～6年生
12	木	西武ライオンズベースボールスクール クラブ④ 尿検査2次	14:40 1～4年生 15:30 5・6年生
13	金	水泳学習④	14:20 1～3年生 15:10 4～6年生
14	土		
15	日		
16	月	職員打合せ 生徒指導連絡協議会(八代小)14:00開会 ※スポーツ協会ミニテニス教室(八代小体育館にて)1 9:30	14:20 1・2年生 15:10 3～6年生
17	火	さってアフタースクール スクールカウンセラー来校 午後	14:40 1年生 15:30 2～6年生
18	水	新体力テスト 児童集会(ロング昼休み) さってアフタースクール	14:40 1・2年生 15:30 3～6年生
19	木	新体力テスト(予備日) クラブ⑤	14:40 1～4年生 15:30 5・6年生
20	金	4年生社会科見学(葛西用水) ふれあいデー	14:20 1～3年生 15:10 4～6年生
21	土		
22	日		
23	月	職員打合せ ICTサポーター来校 ※スポーツ協会ミニテニス教室 (八代小体育館にて)19:30	14:20 1・2年生 15:10 3～6年生
24	火	さってアフタースクール	14:40 1年生 15:30 2～6年生
25	水	5時間授業 学習参観・懇談会・林間の説明会 1年親子給食・はみがき	14:40 全児童
26	木	クラブ⑥(1学期最終回)	14:40 1～3年生 15:30 4～6年生
27	金	おはなし会	14:20 1～3年生 15:10 4～6年生
28	土	埼玉県第63回硬筆中央展覧会 八潮市立柳之宮小学校 にて9:00～16:00	
29	日	埼玉県第63回硬筆中央展覧会 八潮市立柳之宮小学校 にて9:00～16:00	
30	月	1学期漢字検定期間開始 職員打合せ ※スポーツ協会ミニテニス教室(八代小体育館にて)1 9:30	14:20 1・2年生 15:10 3～6年生

令和7年度 埼玉県教科書展示会会場一覧 ご案内

今年度も、埼玉県教科書展示会を開催しています。以下のURLに会場一覧が掲載されております。6月10日～7月11日までです。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/16204/r7tenzikai.pdf>