くず ○問い合わせ 社会 (☎223局35 社会教育係 4

子どもの睡眠

成長にとても重要です。 とるための工夫を紹介します。 睡眠の大切さや規則正しい睡眠を なか難しいのも事実です。そこで、 わかっていても、規則正しい時間 す。夜更かしは良くないことだと つい夜更かしをしてしまいがちで 下スマホ)やゲーム機、タブレッ 最近の子どもはスマートフォン(以 れているように、睡眠は子どもの に寝るように教育することはなか ト端末などに夢中になるあまり、 昔から「寝る子は育つ」と言わ しかし、

になったりします。 低下し、イライラしたり、憂うつ わけではありません。休日だから くもにたくさん睡眠をとればいい ないと注意力や集中力・記憶力が です。十分な睡眠時間がとれてい を育成するうえで欠かせないもの 睡眠は子どもの健康的な心と体 ただし、やみ

> 睡眠不足になるのです。 的に夜の寝つきを悪くしてしまい ます。睡眠のリズムが狂うと、結果 リズムを狂わせることにつながり 学校から帰宅して夕方に仮眠をと といっていつもより遅く起きたり、 ったりすることはかえって睡眠の

決めておくと良いでしょう。 ます。例えば毎日午前7時に必ず起 を触らないというルールを家庭で ルーライトは睡眠の質を落とすた などの機器の画面から出ている、 ないという方法もあります。スマホ るのです。そのほかにも、寝る直前 こすと、子どもは自然と早く眠くな め、寝る1時間前からはスマホなど にスマホやゲーム機などを触らせ じ時間に起こすという方法があり に、平日や休日に関わらず、必ず同 要です。子どもを早く寝かせるため でとるためには早く寝ることが重 必要な睡眠を規則正しいリズム

眠を見直してみませんか。 成長のためにもこの機会に日々の 慣化しましょう。子どもの健やかな ズムを整え、正しい生活リズムを習 ムで睡眠をとり家庭全体で睡眠のリ と同じように大人も規則正しいリズ 睡眠不足が成長に悪影響を与えると いうことは共通しています。子ども 眠時間がさまざまです。 子どもは成長段階によって必要な

特別支援教育便りない ·問い合わせ 学校教育係 ☎223局3547)

特別支援学級はこんな学級です

活を送ることを目指しています。 自信をつけ、将来、充実した社会生 援学級では、子どものよさを伸ばし、 ズに応じて支援をする学級です。支 所で集中して学習したい」などのニー ースで学習したい」「刺激の少ない場 特別支援学級は、「自分に合ったペ

とができるように自己コントロー けたり、円滑な人間関係を築くこ え合ったりしています。 ル力を高めたり、適切な言動を考 なく、コミュニケーション力をつ そのため、教科の学習だけでは

学級の生活の様子を紹介します。 それでは、山鹿小学校の特別支援

の土台となるので、 手先の細かな運動をしたりするため その中の「一分間スピーチ」では、 また、「運動」は、文字を書いたり、 手に発表する力につながっています。 をよく聞く力、自分のしたことを上 日全員が発表し合うので、相手の話 支援学級で十分間の朝の会をします。 を整理し、朝の会をします。 朝、登校すると、交流学級で荷物 短時間ですが楽 その後、

> びやすい方法を模索しながら提示し っています。 間集中して取り組んでいます。また、 ーとしてモデルになったり、譲ったり 異学年で学習するため、互いのよいと と人間関係作りの大事な学習にもな ころを吸収したり、高学年はリーダ たりしています。少人数なので、 を重視して学習を組み立てたり、 んでいます。担任は、個の興味・関心 に応じて必要な教科を支援学級で学 学習は、国語や算数など、一人一人

してくれています。 たりしています。本人が困っている時、 の友だちから受ける刺激を取り入れ を交流学級で生かしたり、交流学級 交流学級の友だちもそっと声かけを さらに、支援学級で学習したこと

めに働く一員として一生懸命取り組む など、クラスの一員として、全校のた 姿を見せてくれています。 そして、給食や掃除・委員会活動

と重なります。皆さんもどうぞ、 もたち。これからの共生社会の未来 もたち。その姿を応援している子ど ジし、自分のよさを伸ばしている子ど このように、苦手なことにチャレン

ネーター どもたちを応援してください。 山鹿小学校特別支援教育コーディ 古市早苗

(10)

SCHOOL NEWS

芦屋東小学校

いじめ0宣言 7月1日

芦屋東小学校では、これまでさまざまないじめ 防止の取組を進めてきました。本年度は、子ども たちが自発的にいじめ防止のことを深く考え、実 践できるよう、児童会の発案により、「東っ子いじ め0宣言」に取り組みました。具体的には、児童 会からの提案を受けて、各学級でいじめをなくす ための話し合い、7月1日の児童朝会で学級ごと に取組を発表しました。その後は、学級の取組を もとに、自分がなすべきことを決めて実践するよ う促し、いじめ0に向けた取組が具体的に進むよ う子どもたちを支援しているところです。

各学級でいじめのない学校生活を送られるように、 「こんな学級にしたい」「こんな行動をしていきたい」



という児童たちの願いを出し合いました。それを学級のスローガンにまとめ「いじめ0宣言」の集会で全校に向けて発表しました。

「自分たちの力で自分たちの学校を、より楽しく豊かにしていきたい」という自発的・自治的な活動がますます充実するよう全職員でサポートしていきます。



見守り隊の皆さんへの感謝の手紙

毎朝、通学路に立って安全指導を行っている地域の見守り隊の皆さんを学校に招き、7月に感謝集会を行う予定でしたが、コロナウイル



ス感染症拡大防止のため、延期することになりました。代わりに、芦屋東小学校の児童を代表して6年生全員による自筆の感謝の手紙を、登校時に見守り隊の皆さんへ手渡しました。多くの人に支えられて、自分たちの学校生活が成り立っていることへの感謝の思いを膨らませていく教育を、今後も大切にしたいと思います。 (教頭 野口 浩)

学校での出来事を先生たちがお届け!!

芦屋 小学校

学校の新しい生活様式

今、「新しい生活様式」にならった生活をしようといわれています。学校でも新しい生活様式を取り入れた生活をしています。「学校ではどのような対策を行っているのか」、保護者や地域の皆さんの気になるところだと思いますので、その疑問にお答えします。

Q 学校にウイルスを持ち込まない対策は?

A 登校時、昇降口で検温、マスクの確認、手指の消毒をしています。また、教室に入る前、遊んだ後や給食の前、トイレの後などしっ



かり石けんを使って、30 秒間手を洗います。手洗い場に並ぶときは、間隔をあけて並びます。

O 机の間は、どれくらい空けているの?

A 人数の多い学級は、教室の棚を移動させるなどして、教室いっぱいに机を広げ、1 mの間隔を取っています。一人ずつ机を離して



・・・ 中学校の教室みたいです。

Q 給食は、どのような対応をしているの?

A 配膳前に、配膳台や 机を消毒しています。教 室の机はグループにせ ず、全員前を向いて黙っ て食べます。楽しく会話 をしながら、食事ができ る日が早く来ますように。



O 教室の消毒はどうしているの?

A 児童下校後に職員が 手分けをして消毒してい ます。教室ドアの取っ手 や階段の手すりなど、み んなが触ったところを消 毒しています。



新型コロナウイルスの1日も早い収束を願い、全校で力を合わせて、「学校の新しい生活様式」での生活をしています。 (教頭 島 和枝)