



栢窪小だより



学校ホームページ

今年もよろしくお願ひいたします！

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

2026年となり、3学期を迎えました。3学期の授業日は50日ととても短く、本当にあつという間の50日となります。しかし、その50日は、1年のまとめ、そして進学・進級への準備など内容の濃い日々となります。風邪など体調を崩しやすい時期でもありますので、一層の体調管理をよろしくお願ひいたします。

2026年(令和8年)の干支は、丙午(ひのえうま)です。午年にあたるこの年は「勢いがあるよい年」とされ、挑戦することで大きな成長や飛躍が見込まれる年とのことです。また、丙午は強い火の気を帯びた年とされることから「情熱や変化がテーマになる一年」とも言えるとのことでした。子どもたちだけでなく、皆さんにとっても、何かが起こるそんな飛躍の一年になるかもしれません。

平成ならば38年、昭和なら101年。栢窪小は147年目を迎えます。この一年が皆さんにとってよい年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

今年もよろしくお願ひいたします。



生活リズムを戻そう & 睡眠について

年3回ある長期休業ですが、「学校生活に体を戻すことが難しい児童が多い」と言われているのが、この冬休み明けです。年末年始など、普段と異なる生活を過ごすことからくることが考えられます。年末年始は、大切にしたい日本の伝統的・文化の一つです。休み明けの一週間、生活リズムが戻るよう、学校と家庭と一緒に頑張りましょう。「朝決まった時間に起きる」が大切だそうです。

2学期から子どもたちの「睡眠」について少し気になっていました。朝はもちろんですが、昼近くになってもあくびが止まりません。なかなか学習に集中できません。姿勢も悪いです。そして「お腹がすいた」と言います。起きることが難しく、無気力だったりイライラしたりするなどして十分朝食を食べることができなかつたのでしょうか。エネルギーが不足していながら、眠気と戦いつつ学習をする子どもたち…。

文部科学省、厚生労働省等の資料に次のようなことが書かれていました。

子どもの睡眠習慣の問題の中で最も多いのは睡眠不足です。米国睡眠医学会や文部科学省、厚生労働省等では、小学生は9~12時間、中・高校生は8~10時間の睡眠時間を推奨しています。世界各国の調査で、大部分の国々の子どもの睡眠時間は推奨された時間内にあることがわかっています。しかし日本の子どもの睡眠時間を平均すると推奨時間を下回る、もしくは下限付近です。子どもたちが十分な睡眠をとることは、心身の健康や学習能力にとって非常に重要です。子どもたちの睡眠不足の影響として「疲れがとれない」「イライラしやすくなるなど感情のコントロールが難しくなる」「自分をダメな人間だと思う」「学習意欲が続かない」や、「記憶力・集中力・免疫力の低下」「成長ホルモン分泌不足による身長等成長への影響・肥満リスクの上昇」など身体面、学習面、情緒面等で様々挙げられています。

このように、子どもの睡眠時間は健康に大きな影響を与えるため、適切な睡眠習慣を身に付けることが重要です。

睡眠不足の影響で生じる様々な行動から、学習障害や神経発達症（発達障害）に間違われた事例もあったそうです。

睡眠は、個人差があり時間だけでは計れないことや、各ご家庭の生活スタイルに大きく関わるなど、一律に論することはできないものと考えます。しかしながら、将来にまで及ぼす大きな影響を未然に防ぐことができるのであれば、睡眠という視点で生活習慣を見直すことの意味はとても大きいと思います。インターネット上に様々な資料やデータ、改善策等が載っています。心配のない保護者の方も一度ご覧になっておくとよいかもしれません。また、生活スタイルや睡眠習慣の改善だけでは対処できない様々な睡眠障害も見られるそうです。心配な場合は、小児科に相談することも推奨されていますのでご検討ください。栃窪小の子どもたちの健やかな成長を心から願っています。



【1月の行事予定】

1	木	元旦
8	木	3学期始業式（給食なし） 11:45下校予定
9	金	校内書き初め展（3・4限）
		学校運営協議会・スノーフェスティバル事前協議会
12	月	成人の日
13	火	発育測定
14	水	全校朝会
15	木	避難訓練 サークル活動
16	金	スキー授業①
20	火	スキー授業②
21	水	わくわく朝会
23	金	スキー授業③ ←12月末の便りで落としていました。すみませんでした。
27	火	スキー授業④
28	木	全校朝会 親善スキー大会現地練習（高学年）
30	金	スキー授業⑤



