

	<p style="text-align: center;"><b>学校だより</b>  9月号 令和5年9月1日  墨田区立第三寺島小学校  校長 関口 亮治 職数 324名  墨田区東向島6-8-1  電話番号 03-3614-0201</p>	<p style="text-align: center;">教育 目 標</p> <p>☆心身ともに健康で自主協同の精神に  満ちた児童を育成する  ○じょうぶな体をつくる子  ○進んで学ぶ子  ○おたがいを大切にする子  ○人のために働ける子</p>
---	--	---

## 生活習慣を整える

校長 関口 亮治

夏季休業中の子供たちの活躍です。

### ○三寺バンド

第17回 東京都小学校吹奏楽コンクール 銀賞（8月3日）

第42回 全日本小学生バンドフェスティバル東京都大会 銀賞（8月26日）

○第76回墨田区民体育祭水泳大会（8月6日）に3、5、6年生が参加

○朝のラジオ体操に欠かさず参加している様子、頑張りを地域の方から聞きました。

これらは一部ですが、夏休み明け朝会で、表彰や演奏を行い、全校に紹介しました。

さて、学校では、4月に実施した墨田区学習状況調査等の結果の分析や考察をし、9月以降の学習の取組について改善のための計画を立てました。

分析の中の一つに、本校では全国と比較して「携帯電話の所持率が高く、SNSでのやりとりをする児童の割合が高い」傾向にあることや、「ゲーム時間が長く、就寝時刻が遅いことで学習の定着に影響が見られる」ことも分かってきました。

SNSやゲームの利用は、生活の一部となっている現代ですが、脳科学の研究から分かっていることがあります。東北大学加齢医学研究所教授、瀧 靖之氏は、16万人以上の脳のMRI画像の研究から明らかになったことを次のように述べています。

- ・ **十分な睡眠時間の必要性** 睡眠時間の長い子供たちの方が、記憶をつかさどる脳の海馬の体積が大きい。睡眠時間が短いと海馬の神経新生を抑える等の観点から学業成績に影響を与える。学齢期（6～13歳）の子供の睡眠時間の推奨は9～11時間。

- ・ **睡眠の質を上げること** テレビ、スマートフォン等の光（ブルーライト）は、メラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌を抑える。眠気がなくなるので、寝る1～2時間前にはできるだけブルーライトを浴びないように、画面などを見ないようにしたほうがよい。夜間にSNSを使うと寝付くまでの時間が長くなり、結果、睡眠時間が短くなる。

- ・ **勉強した内容は寝ている間に脳に定着すること** 夕食後、頑張って勉強をして、テレビを見て寝ると、脳内では勉強とテレビの内容が混ざり（攪乱）、脳にうまく保存されなくなる。

これらのことから、テレビを見る時間やゲームをする時間をいつにするか、学習との組み合わせをどのようにしたらよいのか、生活習慣の整え方や改善が見えてきます。ご家庭でも参考にしてみてください。

これは考察の一部です。先述の子供たちの活躍を活かして、学校でも子供たちが知的に楽しいと感じる授業や学校生活の習慣の充実を目指して、9月からも教育活動に努めてまいります。

参考・引用文献 脳科学から見た学力向上のための提言 子供たちの健やかな脳発達のために 瀧 靖之  
宮城県検証改善委員会報告書

最新の脳研究から分かった！「賢い子」に育てる究極のコツ 瀧 靖之 PHP文庫

10月の主な行事										
日	曜	行事予定	給食	SC	授業時間					
					1	2	3	4	5	6
1	日	都民の日								
2	月	委員会活動⑥	○		5	5	5	5	6	6
3	火		○		5	5	6	6	6	6
4	水	歯科検診(456)13:05～	○		5	5	5	5	5	5
5	木	安全指導	○	赤澤	5	6	6	6	6	6
6	金	【線5・6】終業式	○	飯室	5	5	6	6	6	6
7	土									
8	日									
9	月	スポーツの日								
10	火	始業式	○		5	5	6	6	6	6
11	水	【午前授業】	○		4	4	4	4	4	4
12	木	【線5・6】	○	赤澤	5	6	6	6	6	6
13	金		○	飯室	5	5	6	6	6	6
14	土									
15	日									
16	月	校内研究会(6年2組のみ5時間授業)	○		4	4	4	4	4	4
17	火		○		5	5	6	6	6	6
18	水		○		5	5	5	5	5	5
19	木		○	赤澤	5	6	6	6	6	6
20	金	【線5・6】 運動会係児童打合せ(56)6h	○	飯室	5	5	5	5	6	6
21	土									
22	日									
23	月	【線5】	○		5	5	5	5	5	5
24	火	【線5・6】	○		5	5	6	6	6	6
25	水		○		5	5	5	5	5	5
26	木		○	赤澤	5	6	6	6	6	6
27	金	【線5・6】 運動会リハーサル 前日準備(56)6h	○	飯室	5	5	5	5	6	6
28	土	運動会	×		4	4	4	4	4	5
29	日	運動会予備日①								
30	月	振替休業日(10/28)								
31	火	運動会予備日② 【線5・6】 クラブ活動⑥(1～3年：5時間授業)	○		5	5	5	6	6	6

※後期の避難訓練は、予告なしで行います。

### 学校配布物のデジタル化について

学校だより等の配布物のデジタル配信を進めます。10月より学校だよりと学年だよりをCOCOOで配信いたします。紙資源の節約につなげることで、家庭に確実にお届けすることを趣旨としています。この取組につきまして、ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。