

重要な役割を担う「体内時計」

先日、兵庫県立子どもの睡眠と発達医療センター特命参与の三池輝久氏の講演に参加する機会がありました。長年生活習慣の指導で、「早寝・早起き・朝ご飯」という言葉が使われています。“前日に早く寝て、早く起き、しっかり朝ご飯を食べる。”ととても大切なことですが、講演を聴いていますと、ただそれだけでもいけないようです。

朝食：ただ食べるだけでなく、毎日同じ時間に食べることが大事

睡眠：①眠る時間帯⇒PM7～AM7時のどこかで眠る時間帯がある。

②眠りの持続時間⇒8～10時間続けて眠っている。

③眠りのリズム⇒入眠・起床時間が毎日一定である。



①②③がそろって、よい眠り!

“ヒトは学校社会生活を営みながら、体内時計の働きで1日24時間で生活している”そうです。つまり、体内時計が生活環境に適応していることが重要になってきます。だから、毎日夜にはしっかりと眠り、同じ時間に朝食を食べ、日中はしっかりと覚醒しておく必要があるのです。「夜型人間」とよく言いますが、眠っている時間に覚醒が、覚醒している時間に眠りがあると、持てる力を十分に発揮できないのです。

三池氏は「体内時計はヒト全身細胞37兆個の機能を制御する生命維持装置」とおっしゃっていました。また、「ヒトの生活は後ろにずれやすい(=夜型になりやすい)」ともおっしゃっていました。ある市では、三池氏協力の下、体内時計のずれに目を向けた教育(=眠育)に取り組み、不登校の予防に効果がありました。それだけでなく、児童生徒の学習への集中力アップや自尊心の向上にもつながりました。

日に日に寒くなっています。起きる時間も遅くなりがちです。しかし、重要な役割を担う体内時計をずらさないように、生活リズムを保っていきましょう。
文責：今井 道則

12月の主な行事予定



* 予定は変更になる場合があります。

週	日	曜	給食	主な行事	保健関係	PTA関係	授業実施時数									
							1年	2年	3年	4年	5年	6年				
30	1	土		やましろ未来っ子小学校EKIDEN												
B	2	日		クリーン運動												
	3	月	○	全校朝礼 AET 中間ジョギング開始 ウキキ班遊び(青)	体測6年			5	5	5	6	6	6			
	4	火	○	委員会活動⑥ おはなしくらぶ(1年野.朝学習) 中間ジョギング 南城中ブロック特支交流会	体測5年			5	5	5	6	6	6			
	5	水	○	通学班会(14:30下校) フッ化物洗口 給食指導(予備)	体測4年			5	5	5	5	5	5			
31	6	木	○	中間ジョギング 教育相談日⑥	体測3年	PTA本部役員会(19:30-)		5	5	6	6	6	6			
B	7	金	○	登校指導 安全の日 AET	体測2年	学級委員会(19:30-)		5	6	6	6	6	6			
	8	土		やましろ未来っ子小学校EKIDEN(予備) ふれあい図書室(9:30-11:30)												
	9	日														
	10	月	○	中間ジョギング 学校諸費振替日 AET	体測1年野			5	5	5	6	6	6			
	11	火	○	中間ジョギング 金管バンド昼休みコンサート				5	5	5	6	6	6			
	12	水	○	B4 土曜活用調整日				4	4	4	4	4	4			
32	13	木	○	標準学力調査(全学年)				5	5	6	6	6	6			
B	14	金	○	AET				5	6	6	6	6	6			
	15	土	△	B3 土曜活用の日(持久走大会)				3	3	3	3	3	3			
	16	日														
	17	月	○	おはなしたいむ(昼) AET				5	5	5	6	6	6			
	18	火	○	HHD 持久走大会(予備) AET(PM)				5	5	5	6	6	6			
	19	水	○	B4 個人懇談(希望制) 給食終了 SC				4	4	4	4	4	4			
33	20	木	△	B4 個人懇談(希望制)				4	4	4	4	4	4			
B	21	金	△	B3 終業式 大掃除				3	3	3	3	3	3			
	22	土														
	23	日		天皇誕生日												
	24	月		振替休日												
	25	火		冬季休業開始												
	26	水														
	27	木														
	28	金														
	29	土		年末年始の休日												
	30	日		年末年始の休日												
	31	月		年末年始の休日												

1月の主な予定

7日(月)B4 始業式 大掃除 安全の日

9日(水)給食開始
土活調整日13:00頃下校

11日(金)書き初め展

12日(土)B3 土曜活用の日 授業参観
書き初め展 左義長

17日(木)避難訓練

25日(金)入学説明会・体験入学
親のための応援塾
2年生給食後下校



*** お知らせ ***

○城陽市小学校駅伝（持久走）大会

11月10日（土）に城陽市総合運動公園で「第29回城陽市小学校駅伝（持久走）大会」が実施されました。以下に、結果をご紹介します。

【駅伝の部】〈5年の部〉 富野A 3位 38分30秒
 (吉岡 颯志、只信 奈月、菖蒲池 友希、有村 奈々、竹ノ下 獅瞳、只信 彩月)
 *区間賞 6区 只信 彩月 6分05秒
 富野B 11位 41分01秒
 (若本 優輝、山本 知沙、池田 大地、田嶋 雪穂、谷口 慧伍、一實 詩乃)
 富野C 16位 43分25秒
 (小谷 諒人、水谷 美優、片井 翔太、郷 純奈、藤原 新太、中村 紗衣)
 〈6年の部〉 富野D 1位 35分38秒
 (谷口 元基、辻井 理菜、津崎 翔也、溝口 ことは、可畑 晴登、赤路 樹葉)
 *区間賞 3区 津崎 翔也 5分31秒
 4区 溝口 ことは 6分12秒
 富野E 11位 38分38秒
 (小森 遼河、南村 真央、富永 脩汰、南村 依里、山田 大我、森 愛葉)
 富野F 19位 40分59秒
 (泉 海真、酒井 美羽、大西 秀一、松本 三葉、土肥 虎哲、林 夏海)

※なお、6年生は12月1日（土）に京都府立山城総合運動公園で実施される、「第12回やましろ未来っ子小学校EKIDEN」に、城陽市代表の1校として出場します。

【持久走の部】〈5年の部〉 男子 木村 孝耶 8分59秒
 女子 庄野 ひより 8分4秒
 〈6年の部〉 男子 富田 和志 6分50秒
 小西 匠 7分33秒

○第7回子ども読書本のしおりコンテスト

佳作 6年 西村 暢人
 1年 増田 風沙

○城陽市立図書館 読書ラリー

30冊 4年 泉 菽真
 60冊 2年 北 瑛太



○第58回京都ユネスコ協会「自然観察展」

京都ロータリークラブ賞 植物 3年 港 達平
 化学 6年 山中 結心
 京都ライオンズクラブ賞 動物 3年 菖蒲池 陽希

○JA共済京都府交通安全ポスターコンクール

京都府農業協同組合中央会会長賞 6年 南村 依里

○全国教育美術展 ～たくさん佳作や入選に選ばれました！～

第78回の全国教育美術展に作品を出品した結果、本校の児童の作品が佳作や入選に18点選ばれました。

○持久走大会

12月15日（土）の土曜活用の日に持久走大会を実施します（予備日：18日（火））。詳細は先月配布の文書をご覧ください。また、持久走大会に向けて中間ジョギングも行います。自分が立てた目標を目指して走ります。応援、よろしくお願ひします。

秋の校外学習に行きました！No.2

11月2日（金）に3年生（カップヌードルミュージアム大阪池田等）、11月6日（火）に6年生（京都市内巡り）、11月15日（木）に4年生（京都府警察本部等）が校外学習に行きました。3日間とも雨に見舞われることもなく、予定通りの活動を行うことができました。

特に6年生は、グループで決めた見学コースを自分たちの力だけで周ってきたのですが、どのグループも集合時刻に遅れることなく集まることができました。中には、見学先で海外からの観光客の方との交流をしたグループもあったようです。



3年生の見学の様子



4年生の見学の様子



6年生の市内巡りの様子