



武蔵野小ブログはこちらから。

## 早起き、早寝！ ～家族で生活習慣の見直しを～

校長 府金博之

今年は残暑が厳しかったですが、それでも朝晩は秋の訪れを感じさせてくれます。10月は気候的に何事にもじっくり取り組みやすい季節となります。〇〇の秋と言えるように、何に取り組もうか今から計画してはいかがでしょうか？

さて、いきなりですが、質問です。「22時に寝て7時に起きる子」と「21時に寝て6時の起きる子」では、どちらの生活がいいでしょうか。睡眠時間は、いずれも9時間です。

後者の方がいいだろうというのを感じられると思います。では、その理由は为什么呢？

22時から2時までの4時間は、**睡眠のゴールデンタイム**と言われており、この時間に**熟睡**していることが、**脳と体の成長に大切**になります。成長ホルモンが集中的に分泌されるこの時間帯に熟睡しているためには、**何時に布団に入ればいいのか、スマホやタブレットなどの電子メディアは何時で終わりにしなければいけないのか、**今一度ご家庭で話題にしてほしいと思います。

本校でも生活リズムの乱れから、登校時間に間に合わない児童が見受けられます。改善したいと思っても、なかなかうまくいかないというご家庭もあると思います。では、どうすればいいのでしょうか？

表題は、「早寝早起き」ではなく、「**早起き早寝**」です。まずは、**早く起きることから始めてほしい**からです。起きる時間になったら、**子供が寝ていたとしても**、カーテンを開け**朝日を浴び**させてください。朝日は、人間の体内時計をリセットする大事な役割があります。さらには、心を穏やかに保つ働きがある神経伝達物質のセロトニンの活動を高める働きがあります。「昨夜、遅かったから」とか、「睡眠不足になってしまうかも」とか心配はあるかもしれませんが、**家族も一緒に早起きにチャレンジ**してみてください。次第に昼間の元気が湧いてきて、夜も早く眠れるようになります。また、せっかくだから、**家を出る60分前には起きる**ようにしてみましょう。60分という比較的余裕のある時間を毎朝確保することで、しっかりと**朝食を食べる時間**ができ、**排便も安定**してきます。さらには夜にはできなかった**家族の団欒の時間**にもなり得ます。学校においては、**スムーズに1時間目から学習に取り組める**ことにつながります。

これらのことは、子供だけに強いても上手くないかも知れません。**電子メディアとの付き合い方のルール**（時間と場所など）の**条件整備が必要**になります。SNSや動画などは、大人にとっても魅力的なものです。子供にとっては、なおさらです。便利なものですが、長時間の使用が生活リズムにも学習へも影響を与えている実態があります。

「早起き」から家族で取り組み、生活リズムのリセットとともに**電子メディアとの付き合い方**について見直す機会としていただければと思います。

貴重な成長ホルモンが分泌する時間や期間は**限られて**おります。子供の心身の健康のための**優先事項**を見直してください。よろしくお願ひいたします。



### 欠席等の連絡についてのお願い

欠席等の連絡は、原則「**フォーム**」に入力してください。急な連絡については、これまで通り電話でも受け付けます。欠席届（ピンクカード）の使用も可能ですが、兄弟姉妹が提出を忘れることがあります。

欠席連絡がないまま、**8時15分を過ぎますと安否確認**のため、学校よりご家庭に連絡を入れることになります。残念ながら、毎日複数名にこのような対応をせざるを得ません。さらに、電話が繋がらない場合はご自宅に訪問し、安否を確認することになります。このような対応が朝の業務をひっ迫させている現状にあります。

- ・欠席等の連絡は、**8時15分までに「フォーム」に入れる（原則）**。こちらから⇒
- ・**8時15分までに、必ず**学校に連絡をする。
- ・電話は可能な限り**8時以降**にする。

8時15分が、教職員の勤務開始時刻です。働き方改革のためにもご理解とご協力をお願いいたします。



## 羽村市立武蔵野小学校

## 10月学校行事及び下校時刻

日	曜	朝の活動	給食	学 校 行 事	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	備考	
1	日			体力向上月間始								
2	月	朝会	○	全校朝会(生活) 安全指導 水泳(9)④(1.2校時)①(3.4校時)⑥(5.6校時)	13:30	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30		
3	火	朝学習	○	避難訓練(11:55) 部活動体験(前半1)⑤⑥	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30	はむらっこ	
4	水	さんさん	○	水泳(10)③(1.2校時)②(3.4校時)	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	特時	
5	木	朝学習	○	学校お話し①(2校時)②(3校時)む(4校時)	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30	放チャレ	
6	金	朝学習	○		14:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30		
7	土											
8	日			羽村市民体育祭								
9	月			スポーツの日								
10	火	朝学習	○	避難訓練予備	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30	はむらっこ	
11	水	さんさん	○	4時間授業 身体計測① 研究授業該当学級6-1 5校時 下校14:35	13:10	13:10	13:10	13:10	13:10	14:35 13:10	特時	
12	木	集会	○	短縄集会(テレビ) 短縄旬間始(26日まで) 社会科見学③日都産業 身体計測②む 5時間授業	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	特時	
13	金	朝学習	○	身体計測③ プロから学ぶ⑥(2~4校時)	14:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30	はむらっこ	
14	土											
15	日											
16	月	朝会	○	全校朝会(校庭) 小中あいさつ運動始 身体計測⑤ 校外学習④(1)(羽村市動物公園)	13:30	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30		
17	火	朝学習	○	身体計測④ 部活動体験(前半2)⑤⑥ 水泳(11)⑥(1.2校時)⑤(3.4校時)③(5.6校時)	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30	はむらっこ	
18	水	さんさん	○	身体計測⑥ 水泳(12)④(1.2校時)②(3.4校時)	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	特時	
19	木	朝学習	○	児童集会 中学体験授業・部活⑥※ 昔あそび② ふれあい班ロング昼休み⑤ 学校お話し③(2校時)④(3校時) 放課後チャレンジ(全年生)	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30	放チャレ	
20	金	さんさん	○	小中あいさつ運動終 クラブ活動⑥(放課後未来クラブ②③) 学校お話し⑤(3校時)⑥(4校時)	14:40	14:40	14:40	15:55	15:55	15:55		
21	土											
22	日											
23	月	朝会	○	全校朝会(生活) 4時間授業 校外学習④(2)(羽村市動物公園) 校内研究授業(2)※2年2組(5校時)	13:10	13:10 14:25	13:10	13:10	13:10	13:10	13:10	
24	火	朝学習	○	水泳(13)④(1.2校時)②(3.4校時)③(5.6校時)	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30	はむらっこ	
25	水	さんさん	○	水泳(14)⑤(1.2校時)①(3.4校時)	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	特時	
26	木	集会	○	短縄集会(校庭)※雨天は各学年体育にて代替	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30		
27	金	さんさん	○		14:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30	はむらっこ	
28	土											
29	日											
30	月	朝会	○	水泳指導終了 水泳(15)③(1.2校時)①(3.4校時)⑥(5.6校時)	13:30	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30		
31	火	朝学習	○	体力向上月間終	14:15	14:15	15:05	15:05	15:05	15:05	特時 はむらっこ	
備考	丸数字は学年を表しています。 11日(水)は、6年1組のみ研究授業のため、5時間授業です。 20日(金)は、放課後未来クラブがあります。(2, 3年生該当児童) 参加する児童の下校は、15:40です。 23日(月)は、2年2組のみ校内研究授業のために、5時間授業です。											

次回11月号より、行事を中心とした予定表に変更となりますので、下校時刻については記載しません。お子様の曜日ごとの下校時刻については、10月号のものを参考にしてください。

※ 生活時程(最終下校時刻)については、学校のホームページ(学校概要→学校基本情報)に記載されています。

## 職員の退職及び着任のお知らせ

(退職職員)

用務 村田 満 9月29日退職

学校をきれいにしていただき、ありがとうございました。

(新規採用職員)

用務 金城 富士夫 10月2日着任