

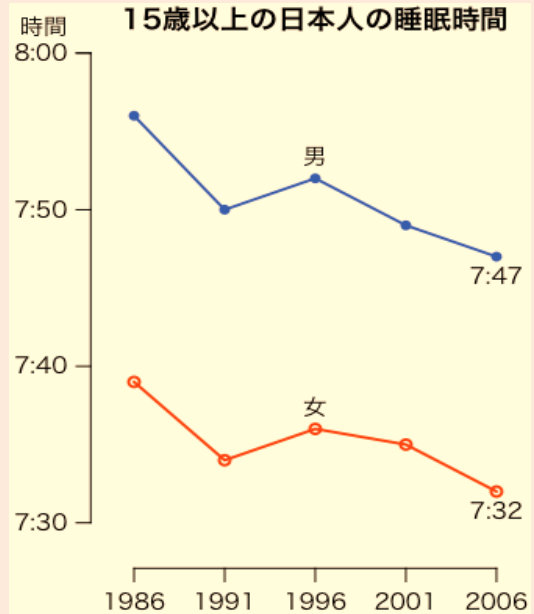
すこやか北星



今より少し率先して子どもの力を伸ばしてあげる努力をしよう！

右の表にあるように、現在日本人の睡眠時間は年々減少しています。日本人の睡眠時間の長期変化を「日本人の生活時間2010」（NHK放送文化研究所編、NHK出版）の結果からみると、日本人全体の平日の平均睡眠時間は1960年の8時間13分から2010年には7時間14分にまで減少しており50年の間に59分間短縮されているのです。これは、子どもも同じことが言えます。

私が子どもだった昭和30年代から40年代には、平日に子どもが9時過ぎまで起きていることは、まずありませんでした。テレビ番組も、当然、子どもが見るような番組は一切なかったし、ゲームもスマホもありませんでした。すべての大人たちが、「小学生の子どもは、8時か9時になったら寝るものだ」と考えていて、それ以外の選択肢はないことのコンセンサス（複数人の合意）がきちんとしていたと思います。



9時をまわってテレビの前にいようなものなら、子どもは大変しかられたものです。

ところが、今の社会というのは、子どもたちの好きな番組など遅くまで放送してしまうわけです。

大人の都合で子どもたちを夜遅くまで起こしておくことが平気な社会では、夜の9時、10時に子どもたちを連れてファミリーレストランで食事をして、だれも注意をしないのです（実際はできませんが）。最近は週末になると、大人でさえ遅い深夜12時前後に子どもを連れて人たちを外で見かけることがあります。これでは、平日も子どもたちは早く寝ることができなくなるのは当然で、親が子どもにとんでもないことをしていると云わざるを得ません。

子どもたちが布団（ベッド）に入る時刻が遅くなる一方で、子どもたちが朝起きる時刻というのは昔からほとんど変わっていません。なぜなら、学校の始業時間が変化していないからです。つまりそれは、昔に比べて今の子どもたちは圧倒的に寝不足な状態にあるということです。

「子どもの生活時間の夜型化や睡眠時間の減少は、成長の遅れ・注意や集中力の低下・眠気・易疲労などをもたらす。子どもの場合、眠気を意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくない。また睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されている」と国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の三島和夫氏は述べています。

また、最近の研究では、テレビ、スマホ、パソコンなどの強い光は「メラトニン」という睡眠を促すホルモンの分泌を抑えることが明らかになっています。テレビやゲームなどは、就寝の2時間前には終わらせるような習慣を子どもにつけてあげることが大切です。

「ゲームをやめさせられない！」となげく保護者の方がいるでしょう。一方的に禁止するのは逆効果で、「世の中にはゲームより面白いことがたくさんある」という実感を持たせることが大切です。そのために、子どものゲーム熱に負けず、旅行、スポーツ、近くの野山に連れ出したり、一緒に楽器を演奏したり、音楽を聴いたり、図書館や書店に行ったりしましょう。昼の外の世界をどんどん見せてあげてほしいと思います。

思春期ごろまでの子どものスピード感のある成長は、長い人生の中でも、ほんの一時期だけのものです。親（教師）の頑張りでも子どもの未来を変えられるのも、このほんの一時期だけのことです。そう考えれば、今より少し親（教師）が率先して子どもの力を伸ばしてあげる努力ができると思いませんか？

11月9日、10日、14日に行われた持久走記録会の結果です。

【男子の部】

各学年入賞者（1位～5位）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1位	面川 零	根本 律	長尾 宙	鶴沼 レオ	井上 開智	中島 直也
2位	高崎 隆太	服部 昊生	遠藤 羽夢	薄井 嶺	長崎 周	藤田 亜煉
3位	伊藤 豪	柴田 蒼優	渡辺虎太郎	飯森 昊	山崎 雄登	安藤航士郎
4位	遠藤 大夢	望月 紘人	松井 祐磨	八束 海人	車田 彪流	面川虎太郎
5位	近内 正英	村越 真弥	井野元健琉	五十嵐広洋	根本 颯汰	川上 晋平

【女子の部】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1位	池島 怜奈	矢内 有彩	寺澤 咲輝	池島 祐奈	田家 海凧	寺澤 璃咲
2位	芳賀 優那	松井 彩華	伊藤 滯	群部 滯優	橋本 楓	関根 奈々
3位	国井 未来	石橋 怜奈	井上 知優	熊田 愛音	羽田 紫音	渡辺 瑞季
4位	小林 璃子	添田こはる	齋藤 美希	小日向由希	佐藤 日向	熊田 愛永
5位	池田 詩愛	岩本 茉紘	深谷 光里	舞木 瀬愛	阿部 花香	関茉莉央奈

持久走記録会 4年 池島 祐奈

わたしは、今まで持久走記録会に向けて一生けんめい練習してきました。けれども、思うようにタイムをちぢめることができず、自信をなくしそうになったこともありました。でも、お母さんからはげましの言葉ももらって勇気ができました。そして今日、1位になることができました。努力したことが、せい果となって走れて、とてもうれしかったです。来年もまた1位をめざしてがんばります。



6年男子の力強い走り

二小の子どもたちの頑張り！ 文化面での活躍が光ります！

- 第12回「家やまちの絵本」コンクール 入選 1年 長谷部琉太朗
- 平成28年度岩瀬地区造形展
県推奨 県児童画展出品 4年 渡部奈々 県推奨 1年 宇内芽奈 4年 鶴沼レオ
- 第66回全国小・中学校作文コンクール福島県審査 優秀賞 5年 薄井梨咲
- 第4回福島県「橋の絵」コンクール 優秀賞 5年 安齋朴音
- 私のおすすめ本メッセージカードコンテスト
小学校低学年の部 優秀賞 2年 根本 律 小学校高学年の部 優秀賞 6年 大山周太郎
- 平成28年度(須賀川地方)火災予防絵画・ポスターコンクール 優秀賞 2年 金澤 圭
- 第52回岩瀬地区書写コンクール 研究協議会会長賞 1年 武田優那
推選 1年 小林璃子 池島怜奈 国井未来 薄井佑 2年 小野菜々子 関根堇花
伊藤幹太 3年 橋本悠我 木船ひかる 4年 車田姫佳 佐藤 詩 須田琴菜 高橋真惟
渡部奈々 根本美咲 5年 遠山弥生 荒井愛琳 馬場晶珠 米倉美瑚 6年 熊田愛永
- 第6回奥久慈清流ライン乗ってみよう水郡線児童絵画展
銅賞 3年 深谷光里 入選 3年 矢吹真悠 6年 星 柚瑠
- 平成28年度岩瀬地区小中学校音楽祭(第3部創作)
特選 6年 鈴木絵里 新藤 真 5年 平原由唯 田家海凧 小野健太郎 西村怜太郎
金賞 5年 井上開智 大竹奏里 薄井梨咲
- 須賀川間税会平成28年度「税の標語」
全国間税会総連合会 入選 6年 鈴木彩紗 高橋美那 5年 荒井愛琳
- 平成28年第62回読書感想文福島県コンクール 入選 3年 平原真緒

宿泊学習をはじめ、様々な体験活動は、本当に良い刺激になっていることがすごく実感できています。そういった学習が成功しているのも、やはり毎日の授業で確実に学習する力を身に付けているからこそ、だと思います。引き続き、人間として生活するための基礎となる力を育てていただければと思います。

また、家庭でしかできないことを体験させたり、親としてできることをしっかりと行ったりして、見守っていきたいと思います。

※ 学校教育に関するアンケート 5年保護者 自由記述欄 より