

学校だより 令和7年度



花言葉は・・・見守る

# ななかがまと

札幌市立新陽小学校

札幌市北区北27条西14丁目1-1 ☎011-756-1538

令和7年8月25日 No.6

## たくさん寝て たくさん学んで

特別支援コーディネーター 島本 圭介

寝苦しい夜が続いた今年の夏も終盤を迎え、朝夕の時間帯はかなり過ごしやすいく感じる日が多くなってきました。北海道らしいといえる気温になってきたのではないのでしょうか。

さて、今日から2学期です。夏休みの間にお子様の生活のリズムが崩れて心配に思っている保護者の皆様もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、昨年度、教職員の校内研修でも取り扱った『睡眠』について一部を抜粋してお伝えします。

睡眠が子どもの心身の成長に欠かせないものであることは広く知られていますが、それだけではなく近年、発達障がいとの関係での研究が盛んに行われていることはご存じでしょうか。ADHD（注意欠如・多動症）と睡眠障がいとの関連を示す論文数でいうと、2000年に年間で300だったものが、2020年には750まで増えています。そのほかの発達障がいを含めるとさらに多くの論文が発表されており、活発な研究が行われていることが分かります。研究の中で注目したのが、「落ち着きがない」「イライラする」「ボーッとする」「好き嫌いが激しい」「忘れっぽい」などの発達障がいがないにしても、子どもたちの気になる行動が睡眠の問題を解決することで改善される可能性があるという点です。実際に、忘れ物やなくし物が多く、昼間にボーッとすることも多いため、小児科で「ADHDの疑い」と診断された子どもが睡眠外来を受診して治療を行ったところ「ADHDの疑い」とされた各行動がなくなり、学校生活が大幅に改善された事例もあるそうです。ここまで顕著に効果が表れる事例は少ないかもしれませんが、睡眠を見直すことでお子様の学校生活がよい方向へ向かうのであれば、一度見直してみる価値はあるのではないのでしょうか。もし、気になるところがあれば、札幌市内にも睡眠外来はありますので、受診して専門家に相談するのもよいかもしれませんね。

最後に、睡眠のリズムを整えるためにご家庭でできることを2つ紹介させていただきます。

### ① 朝、太陽の光を浴びる

起きたらまず、太陽の光を浴びてください。私たちの体内時計は、通常、24時間よりも少し長くなっています。太陽の光を浴びることで、体が朝になったことを認識し、体内時計のずれをリセットしてくれるそうです。

### ② 夕方以降はカフェインの摂取を控える

コーラや煎茶などにもカフェインが含まれていますので、夕方以降は水か麦茶を飲むようにするとカフェイン摂取を控えることができます。カフェインは早い人で3時間、遅い人で6時間くらい体内に留まるそうです。

この他にも色々な方法があるようです。調べてみるのも面白いかもしれませんね。様子を見ながら、できることから少しずつ取り組むことがおすすめです。

## 8月行事予定

- 8月25日(月) 2学期始業式  
全学年4時間授業(給食あり)  
交通安全指導(～27日)  
一般教育実習開始(～9月5日)
- 26日(火) 熱中症対策週間(～29日)
- 1～3年4時間授業(給食あり)  
4～6年5時間授業
- 図書館閉館
- 28日(木) 図書貸出開始
- 29日(金) 学カテスト返却日(2～6年)

## 9月行事予定

- 9月 1日(月) 栄養教諭教育実習開始(～12日)  
席書大会(6時間目)  
後期教科書配付
- 2日(火) 悩みやいじめに関するアンケート②
- 3日(水) スクールカウンセラー来校  
委員会⑥
- 4日(木) 4年ニッセイ名作シリーズ鑑賞  
(教育文化会館、午前)
- 5日(金) 6年こころの劇場(10時～hitaru)  
一般教育実習最終日  
マットウィーク(～19日)  
5年生滝野宿泊学習保護者説明会
- 9日(火) 4年アイヌ文化出前体験  
(体育館 5・6時間目)
- 10日(水) クラブ⑥
- 12日(金) 栄養教諭教育実習最終日  
ふれあい遠足(14時下校)
- 15日(月) 敬老の日
- 17日(水) スクールカウンセラー来校  
クラブ⑦(3年見学)  
豆つかみ大会(高学年)
- 18日(木) 豆つかみ大会(中学年)
- 19日(金) 豆つかみ大会(低学年)
- 20日(土) 土曜参観
- 22日(月) 振替休業日
- 23日(火) 秋分の日
- 24日(水) 委員会⑦  
心臓検診事前調査票配付
- 26日(金) ふれあい遠足予備日
- 30日(火) 前期終了  
避難訓練④(中休み)  
通知表配付  
心臓検診事前調査票回収

### 校区パトロールについて

8月は3年生、9月は2年生の保護者の方の当番になっています。パトロール調査書を配付します。『すぐーる』でも配信しますので、よろしくお願いします。

## お知らせ

### ふれあい遠足 9月12日(金)

本校のふれあい遠足は、1・6年生、2・4年生、3・5年生の交流学年ごとに出発し、公園と一緒に遊びながら、ふれ合いを深めます。

#### 【行き先】

- 1・6年生～麻生公園
- 2・4年生～農試公園
- 3・5年生～農試公園



○持ち物… 運動しやすい服装、体育帽子、お弁当  
おやつ(300円以内)、水筒(水、お茶、スポーツドリンク)、おしぼり  
かウエットティッシュ 敷物、ごみ袋、雨具、汗ふきタオル

※前日に、学習道具を置いておきます。

### 9月20日の土曜参観について

保護者の皆様には、子どもたちが頑張って学習に取り組む姿を見ていただきたいと思います。ご来校をお待ちしています。

2時間目：1、4、5年生

(9:30～10:15)

3時間目：2、3、6年生 ひまわり学級

(10:40～11:25)

下校 11時35分頃(給食なし)

※登校は、全学年通常通りです。

(8:15～8:25)

尚、22日(月)は振替休業日となります。

上靴と、外靴を入れる袋をお持ちください。



### 秋の教育相談会(個人懇談)

【10月6日(月)～10月10日(金)】

保護者の皆様と担任が、お子さんの様子や互いの思いを交流し、後期も共通理解の基、教育を進めて参りたいと考えています。ご多用とは思いますが、ご協力よろしくお願い致します。

個人懇談希望調査を9月3日(水)に配付します。お忙しい中、申し訳ありませんが9月11日(木)までに提出してください。調整後、後日改めて懇談日時を連絡いたします。

※決定日時配付予定日 9月29日(月)