



# みどりの里

宇奈月小学校だより  
1月号・第9号  
令和8年1月8日

目指す子供像 うんとかんがえる子 なかよくする子 つよいからだの子 きれいなところの子

黒部市立宇奈月小学校 〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山205番地 | URL <http://www.tym.e.ed.jp/>  
TEL(0765)65-2288 FAX(0765)65-2800 E-mail unazuki-es@kurobe.ed.jp

## ぐっすり寝て、学力 UP !! ～すこやかチェックの結果から～

校長 齊木 裕

保護者の皆様、新年明けまして、おめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

お子さんの冬休みの生活は、どうだったでしょうか。楽しい正月を過ごしたことと思います。中には、ついつい夜更かしして、寝不足になることもあったかと思えます。今回は3学期を充実したものにするために睡眠について考えていきます。

宇奈月小学校では、朝活動の時間にすこやかチェックをしています。毎週月曜日は、早寝について、火曜日は、早起きについて調べています。早寝は、1・2年生は、9時に寝る、3～6年生は、9時30分に寝ることを目当てにしています。早起きについては、全学年6時30分に起きることを目当てにしています。1・2学期の達成率が下記のとおりです。

1・2学期の早寝の達成率		1・2学期の早起きの達成率	
1学期(13回)	2学期(12回)	1学期(13回)	2学期(16回)
69%	68%	80%	75%

1・2学期の結果から、早寝の方に課題があるように思います。9月の学校だよりの巻頭言で知らせた長時間のメディアの利用と大きく関わっているかもしれません。

睡眠時間が短いと、なぜ頭が働かないのでしょうか。なんとなく脳が疲れているからとしか、私自身も考えていませんでした。最近読んだ本の中に科学的に書かれているものがありました。

眠ってからしばらくすると、レム睡眠というものが始まる。このレム睡眠の間に、頭はその日のうちにあったことを整理している。記憶しておくべきこと、すなわち倉庫に入れるべきものと、処分してしまってもよいもの、忘れるものとの区別が行われる。自然忘却である。

朝、目をさまして気分爽快であるのは、夜間に頭がきれいに整理されて、広々としているからである。何かの事情で、それが妨げられると寝覚めが悪く、頭が重い。

【外山滋比古著 思考の整理学】

このことから、睡眠がいかに大切であるかが、よく分かります。頭の空き容量がたくさんあれば、学んだことがすんなり入っていき、いろいろなことを自分で考えることができるのだと思います。反対に寝不足なら、頭の中が整理されず、昨日のデータの残骸がたくさん残り、考えることや記憶することができず学習に集中できないこととなります。

新しい年を迎えて、子供たちは「今年は、こんなことを頑張ろう」「苦手な～に取り組もう」などと様々なことを考えていると思います。その願いを叶える前段階として、十分な睡眠をとることは必要不可欠であると考えます。メディア等の誘惑、長期間の休みの後、子供たちが十分な睡眠をとるためには、保護者の皆様の協力が必要であり、早寝の声かけをしてくださると、ありがたいです。3学期も本校の教育活動にご理解とご協力をお願いします。

## 人権集会（12月2日）

12月4日から12月10日は、人権週間でした。それに合わせて「人権集会」を行いました。互いのよさを認め合い、励まし合う温かな人間関係をつくるのがねらいです。絵本「おおきいトンとちいさいポン」の読み聞かせがありました。その後、集会委員会が作成した「宇奈月思いやりすごろく」をランチルームの班ごとに楽しみました。



## なかよしおもちゃ集会（12月3日）

3時間目に2年生が、「なかよし・おもちゃ集会」を開きました。「コロコロコロン」「トコトコ車」「ヨットカー」「めいろ」「ピョンコップ」「パッチンジャンプ」の6つのお店を作り、1年生を招待しました。どのお店も工夫しており、1年生は大喜びでした。



## 岡田先生による書初め指導（12月10日、11日）

浦山公民館主事の岡田千春先生から全学年が書初めの指導を受けました。字のポイントを丁寧に教えてもらい、一人一人丁寧に書いていました。書初め大会が楽しみです。



## 校内書初め展について

日時 令和8年1月9日（金）～1月16日（金）  
時間 15:30～17:30  
会場 各学年教室前フロア



## 新川地域消防本部見学（12月11日）



社会科「火事を防ぐ」の学習の一環として、3年生が、新川地域消防本部を見学しました。いろいろな消防車、救急車、消防士の道具を見せてもらいました。たくさんの質問にも、丁寧に答えたいいただきました。

## 1年生の学習参観（12月18日）



5時間目に、1年生の学習参観がありました。前半は、生活「あきのおもちゃパーティ」、後半は音楽「音楽づくりをしよう」でした。いろいろなお店を開いて、お家の人に楽しんでもらいました。音楽づくりでは、タブレットを使って、音楽づくりをしました。

## 第40回年忘れジャンボもちつき大会（12月14日）

下立まちおこしセンター体育館で、年忘れジャンボもちつき大会が行われました。下立地区の獅子舞踊りがあり、5箇所では餅つき大会がありました。子供たちも楽しみながら、餅をついていました。正月に飾る宇奈月小学校の鏡餅をいただきました。1月11日の鏡開きまで玄関前に飾ります。下立地区の皆様、ありがとうございました。

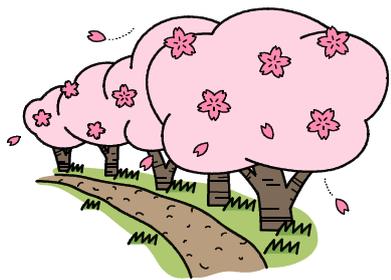


## テントを寄贈していただきました

11月末に「宇奈月ロータリークラブ」から折りたたみ式テントを2張り寄贈していただきました。テントについては、プール学習等の学校行事の際に利用したいと思います。子供たちのために、大切に使用していきます。ありがとうございました。



## 3学期の主な行事予定

1月	8日(木)	第3学期始業式、校内書初め大会	
	9日(金)	身体測定・視力検査 校内書初め展～16日(金)	
	12日(月)	成人の日	
	13日(火)	委員会活動、後援会役員会②	
	15日(木)	いのちの授業(6年)	
	16日(金)	ホテルの出前授業(5年)	
	19日(月)	チャレンジテスト週間(～23日)	
	21日(水)	ラジオミュー収録(6年)	
	22日(木)	昔遊び(1年)、ふるさとキャリア教育(5・6年)	
	26日(月)	委員会活動、校内給食週間(～30日)	
	27日(火)	中学校説明会 13:30～	
	29日(木)	スキー練習会事前打合せ	
2月	2日(月)	スキー練習会(3～6年)、雪遊び集会(1・2年)	
	6日(金)	学習参観、学年・学級懇談会	
	10日(火)	花とみどりの少年団解団式・なめこの植菌(5年)	
	11日(水)	建国記念の日	
	13日(金)	避難訓練(火災)	
	17日(火)	新しい1年生を招待しよう(1年)	
	19日(木)	学校運営協議会③	
	23日(月)	天皇誕生日	
	27日(金)	6年生を送る会、安全パトロール隊感謝の集い、冬期電車通学最終日	
3月	2日(月)	委員会活動	
	17日(火)	卒業証書授与式	
	18日(水)	新入生電車通学練習会	
	20日(金)	春分の日	
	23日(月)	給食最終日	
	24日(火)	修了式	

※行事は変更になることがあります。

新しく追加になった行事や変更になった行事は、赤字になっています。

### 冬期の登下校について

- ・バス・電車遅延・運休等の対応については、12月の学校だよりで知らせたとおりです。
- ・防寒対策をしっかりと行い登校しましょう。
- ・冬期は、学校の開錠を7時35分としています。(12月から)
- ・保護者が車で送る場合は、「登下校時の駐車場の利用の仕方について」に基づき、安全への配慮をお願いします。