



# みつけ通信

教育目標：ふるさと宝立の自然や人に学び たくましく生き抜く子の育成

令和7年12月号

〒927-1222  
珠洲市宝立町鵜飼丑部 83 番地  
TEL 0768 (84) 1106・1119

## 「寝ること」をはじめとした、家の過ごし方について

校長 倉見 淳

みなさんは、普段、何時ごろに寝て、どれくらい寝ていますか。ついつい夜遅くまで起きてしまう人はいませんか。寝ることは健康や成長とともに関わりが深いので、まずは寝ることの大切さについて改めて考えてみましょう。プロ野球選手の大谷翔平さんは、たくさん寝ることで有名です。最低でも1日で10時間、ときには12時間寝ていて、試合の日には1~2時間の昼寝をすることがあるそうです。「ちょっと寝過ぎでは？」と思ってしまいますが、これにはちゃんと理由があるようです。

宝立小中学校では年に何度か東京から大学の先生などに来ていただき、地震後の子どもたちの体力の向上を目的としたプログラムを実施しています。その講師に日本体育大学の杉田正明先生がいらっしゃいます。杉田先生はコンディショニングを専門にする先生で、オリンピックなどでもコーチをされている方です。その先生の著書のなかに、睡眠と体のパフォーマンスの関連が紹介されていました。そこには、アメリカの大学でバスケットボール選手が8時間の睡眠時間を10時間に増やしたところ、シュートの成功数、走るスピード、反応の速さ等が全て向上したという実験結果が紹介されていました。その実験などから、ハードに運動している人は十分すぎるくらいの睡眠が必要であることが分かったそうです。大谷選手はピッチャーでもバッターでも活躍する選手ですから、最大のパフォーマンスを発揮するためにたくさん睡眠しているのでしょうか。また、杉田先生は睡眠時間が少なくなると体調を崩しやすくなるため、スポーツ選手に限らず一般の人にとっても十分な睡眠が必要であると述べられています。睡眠の効果について調べると、特に子どもには、「成長ホルモン分泌による身体的成長の促進、記憶力・集中力・学習能力の向上、免疫力の強化、情緒の安定」といった多くの効果が期待できます。心身の成長期にあたる小中学生のみなさんには、しっかりと睡眠時間を確保することがとても重要なことです。

推奨されている睡眠時間を調べてみました。厚生労働省では、小学生では9~12時間、中学生では8~10時間を奨めています。では、実際に全国の子どもたちはどれくらい寝ているのでしょうか。今年3月に公表された博報堂教育財団の調査結果では、小学校4~6年の平均で8時間56分、中学生は7時間57分でした。「どれくらい寝ると良いのかな。」を考えるときには、小学生では9時間以上で低学年の児童はそれより多め、中学生で8時間が一つの目安となりそうです。

毎日学校に通う小中学生のみなさんは、平日に家で過ごす時間は限られています。それなのに、寝ることの他にも勉強や食事、お風呂など、やることはたくさんあります。みなさんは、家の生活で「何時頃に何をする」、「何時になったら寝る」というような決まりはありますか。家では遊びや趣味などの余暇にたくさん時間を使いたいところですよね。気持ちは分かりますが、ゲームや動画視聴でいついつ睡眠時間や家庭学習時間が減ってしまったという話しを聞くことがあります。ですが、自分の健康や成長のためには、睡眠や勉強の時間を減らさないことが大切です。

そこで、睡眠時間や家庭学習時間の確保のために、寝る時刻や勉強を始める時刻を決めて、「この時刻になったら寝よう（勉強を始めよう。）」とすることがお勧めです。そして、そのことをお家の方々と相談し、知ってもらい、協力してもらうことでより効果が上がります。小学生、中学生のみなさん、これまで家の時間の使い方などの過ごし方について、あまり工夫をしていなかった人がいるのであれば、この機会に見直しをしてみてください。また、保護者の皆様におかれましては、子どもたちの家庭生活習慣づくりについてはこれまでご協力いただいているところです。今後ともよろしくお願い申し上げます。

## ◇宝立芸能祭

## 8・9年生

10月26日（日），8・9年生の有志6名が地域の芸能祭に出演しました。8月の七夕祭りにも披露した太鼓を，芸能祭でも披露しました。この日のために，休み時間に練習をしていたので，学校中に太鼓の音色が響きわたっていました。地域のためにできることを今後も頑張っていきたいと思います。



## ◇地域の方をお招きして スポーツクラブ

10月27日（月）に，仮設住宅にお住まいの地域の方をお招きして，一緒にゲームを楽しみました。「ストラックアウト」，「だるまさんがころんだ」の2種目で，スポーツクラブの企画です。チームになって自己紹介をし，その後ゲームを楽しみました。ストラックアウトでは，自分が宣言した番号にボールが命中したら2点，それ以外の番号に命中したら1点と，実演しながらルールを説明し，地域の方がボールを投げると「惜しい」と声をかけて励ましていました。7名の方が参加してくださいました。とても楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。



## ◇あずきの収穫

## 1・2年生

11月4日（火），1・2年生で育てているあずきを収穫しました。植える時期がずれてしまい，うまく育つのか心配でしたが，1・2年生のお世話もあって，実りました。収穫の仕方を2年生が1年生に教えていました。まだ，さやが青いものもあるので，今後も少しづつ収穫していきます。どれだけ収穫できるのか楽しみです。



## ◇全校集会

## 全校児童生徒

11月5日（水），全校集会が行われました。校長先生から次のようなお話がありました。「運動会では，皆さんのが大活躍してくれたおかげで，地域・保護者の方々から「よかったです」「感動した」とお褒めの言葉をいただきました。うれしいことです。また，皆さんのが，見ていただいた方々に元気を与えてくれました。この頑張りを次の青潮祭でも見せてほしいです。青潮祭では，やりたいことがしっかりと表現できるように準備をしましょう。」と…。そして，宝立町出身の地域の方の北國新聞記事，「盛り上がった母校の運動会」を紹介されていました。



## ◇青潮祭 全校児童生徒



11月7日（金）、「青潮祭」（文化祭）を開催しました。平日の開催でしたが、たくさんの保護者の方々や地域の方々が参観してくださいました。今年のテーマは「PALETTE～倍倍 fight！☆倍倍 smile～」。児童生徒会を中心に、みんなで協力し合い、自分たちも、参観してくださる皆様にとっても笑顔あふれる文化祭になるよう、準備、練習に取り組んできました。午前中は、各ブロックの表現祭、有志によるパフォーマンスライブ、午後からは音楽祭。保護者の皆様による合唱もありました。「表現力が素晴らしい」「感動した」「工夫されていてよかったです」等、参観された方々から心温まる感想をいただきました。素敵な文化祭となりました。お忙しい中、ご参観いただきありがとうございました。



前期ブロックの劇



中期ブロックの劇



後期ブロックの劇



パフォーマンスライブ



全校で作成したモザイク画



パフォーマンスライブ



前期課程合唱



前期課程「校歌」合奏



後期課程合唱



保護者合唱



前期ブロック円陣



中期ブロック円陣



後期ブロック円陣

## ◇金大生による音楽コンサート

### 前期課程

11月13日（木）, 金沢大学の先生と学生のみなさん8名が来校され、音楽のコンサートをしてくださいました。始めに自己紹介をしていただきました。その後、楽器の紹介、クイズ、そして、ドレミパイプ体験、最後に全員で「つばめ」「虹」を歌いました。ドレミパイプ体験では、「ド」「レ」「ミ」「ファ」「ソ」の5つのグループに分かれて「聖者の行進」を演奏しました。初めての経験で音をうまく出すことが難しいようでしたが、楽しんで演奏していました。また、最後に全員で歌った「つばめ」は青潮祭で前期ブロックが躍った曲です。歌った後は、「踊りたい！」とつぶやいている子もいました。楽しいコンサートをありがとうございました。



## ◇建設現場視察 8年生

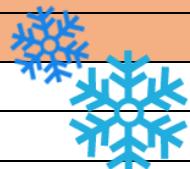
11月13日（木）, 昨年の豪雨で被害を受けた橋の工事現場を視察しました。JFE エンジニアリング様、珠洲土木事務所様から自分たちの生活に欠かせない道路や橋をどのように修復しているのか、どんな想いで仕事に携わってくださっているのかを学ぶことができました。工事中の音や機材の大きさに圧倒されている様子が伺えました。実際に現場を見て、このような仕事をしていることを初めて知り、驚いていた生徒もいました。



## I 2月の行事予定



1	月	安全点検・読書ボランティア 能登復興コンサート
2	火	県評価問題 5年生（国・算） 8年生（国・数・英）
3	水	全校集会
4	木	期末テスト（後期課程） 珠洲市子ども習字展・美術展～ 10日
5	金	期末テスト（後期課程）
6	土	
7	日	
8	月	薬物乱用防止教室 5～9年 自学教科指定週間～12日
9	火	なかよし集会（前期課程） 人権集会（後期課程） いじめアドバイザー来校
10	水	ブロック集会
11	木	町探検（2年生）・集金日
12	金	集金日
13	土	
14	日	
15	月	音楽の集い（1～6年生） ラボルトすず
16	火	運動・スポーツ習慣化促進事業
17	水	小中別集会
18	木	
19	金	市スペリングコンテスト
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	児童生徒集会・小中別集会 終業式
25	木	冬季休業～1月7日 通知表渡し・個人懇談
26	金	仕事納め
27	土	
28	日	
29	月	学校閉庁
30	火	学校閉庁
31	水	学校閉庁



## 3学期始業式

1月8日（木）