



# 輝け折多っ子

令和8年2月 NO. 10

TEL 75-0162

FAX 75-1980

HP アドレス <https://orita.akune-school.net/>



学校キャラクター  
かもんちゃん

## 誰にでも平等に与えられた時間をどう使うか

～睡眠から考える「大切な時間」とこれから～



校長 堀川 博治

立春を迎え、校区内の梅の蕾が膨らみ、パンジーやクリサンセマムなど校庭の花々が少しずつ開花を始めました。まだまだ厳しい寒さが続いているようですが、春は一步ずつ近づいてきているようです。1月号の学校便りにも書きましたが、子どもたちには、この仲間で共有できる限られた一日一日を、一時間一時間を、一分一秒を大切な時間だと意識して、前向きに過ごしてほしいと思います。

時間は限りのある貴重なものですが、「1日が24時間」ということだけは、間違いなく全ての人に平等に与えられています。この平等に与えられた時間をどう過ごすかで一日の、一年間の、そして一生の人生が大きく変わってくる、人それぞれの判断と裁量に委ねられた時間です。

先日、睡眠サポート鹿兒島の松木繁美先生の講演で、人間の一日の生活の中で最も大切な時間は、「睡眠」の時間であると述べられました。予想通りだったものの、子どもが睡眠で得るものは、私が考えていた身体の回復や成長だけではありませんでした。「脳を休ませる。」「記憶の定着と整理」「免疫力の向上」「精神の安定」「食欲のコントロール」と少なくとも六つの要素があったのです。睡眠が不足すれば、脳の働きが悪化し、イライラ、集中力低下、記憶・学習能力の低下、人の心を押し量る能力の低下……。悪いことが次から次に連鎖するのには、驚きでした。

本校の子どもたちの中にも、寒さから朝同じ時刻に起きることができなくなったり、運動不足で寝付けなかったり、寝る前遅くまでスマホのブルーライトを浴びて脳が覚醒してしまったり、習い事で忙しく夜遅くまで宅習に時間がかかったりと生活リズムを乱している子どもを見受けます。子どもたちの生活の乱れ、夜更かし等は、我々大人の生活の仕方の影響も大きいと思います。世界随一の二刀流である大谷翔平選手の睡眠時間は10時間だそうです。「一日が一時間増えたら何に使う?」との質問に「睡眠です。一時間増えるだけで、起きている時のクオリティが上がるから。」と答えたそうです。睡眠を能力発揮につなげる大谷選手の習慣は、見習う価値が高いものと言えます。

このように、睡眠一つにとっても「時間」というものは貴重です。来年度は、子どもたちの学校生活を含めた一日が少しでも充実した時間となるように、「時間的余裕を生み出せば教育の質が高まるのではないか。」「自由な時間が子どもの創造力、個性の伸長につながるのではないか。」を新たな視点として、学校の教育活動計画の大本となる教育課程について見直し、改善を図っていきます。

- 2日(月)～13日(金) 校内読書旬間 
- 11日(水) (祝) 建国記念の日
  - 13日(金) 幼・保・小連絡会
  - 14日(土) 土曜授業日・そばうち体験(3・4年) 発表集会(3年)
  - 15日(日) 折多校区ミニバレー大会(体育館)
  - 19日(木) 授業参観⑤・家庭教育学級閉級式 学校保健委員会・PTA役員会
  - 20日(金) PTA交通指導
  - 23日(月) (祝) 天皇誕生日
  - 26日(木) お茶についての学習(6年)
  - 27日(金) スクールカウンセラー来校

今年度の学校経営、学校教育活動を振り返り、来年度の改善に生かすため「学校づくりアンケート」への回答ご協力をよろしくお願いします。スマートフォン、タブレット等からご入力ください。

- 2日(月) B校時 
- 3日(火) ぐりぐら会(6年)
  - 4日(水) B校時 卒業式練習
  - 6日(金) 十歳を祝う会(4年) 学級PTA 特別支援学級卒業と修了を祝う会
  - 9日(月) B校時 卒業式練習
  - 11日(水) B校時 6年生を送る会 体育館開放中止(～4月8日)
  - 13日(金) 卒業式予行(2・3校時)
  - 14日(土) 土曜授業日 発表集会(6年)
  - 16日(月) B校時 キャリアパスポート記入週間
  - 18日(水) B校時 卒業式練習
  - 19日(木) 卒業式会場準備 PTA交通指導
  - 20日(金) (祝) 春分の日
  - 23日(月) B校時
  - 24日(火) 第79回卒業式
  - 25日(水) 修了式・辞任式
  - 26日(木) PTA監査・小中連絡会



