



目白だより

7月号
令和8年6月30日
豊島区立目白小学校



「早寝・早起き・朝ごはん」

校長 稲垣 昌弘



「基本的にこれが守られていれば、子どもはちゃんと育つ!」と、発達脳科学者で小児科医の成田 奈緒子先生は太鼓判を押しています。年齢によって成長に必要な睡眠時間は変わりますが、日本小児保健協会では、0歳児で14~15時間、1歳児で14時間、3歳児で12時間、小学生で10時間が理想といわれています。しかし、日本全国の小学生の平日の平均睡眠時間は8時間15分なので、理想より2時間近くも短いのです。大人でも睡眠不足は不調の原因になりますが、子どもの睡眠時間が短いことは、私たちが思う以上にさまざまなことに影響を及ぼします。

まず、自己肯定感への影響です。文部科学省の「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」でも、寝る時間が遅くなるほど、自分のことを好きだと感じる割合が減ることがわかっています。夜間に強い光を浴びて夜更かしをするうちに、本来持っている昼行性動物としての活動リズムが狂い、その影響が心身の不調となって表れてしまうのです。

その結果、就寝時刻が遅い子どもほど、「自分のことが好きだ」と回答する割合が低く、「何でもないのでイライラする」と回答する割合が高い、という結果にもつながってくるのです。

睡眠時間は、学習意欲や学習の成果にも影響を及ぼすことがわかっています。全国学力調査でも、睡眠時間を8時間以上取っている児童の正答率が高いという結果が出ています。さらに、勉強した後で睡眠を取ったほうが、学んだことが定着しやすいことも明らかになっているのです。睡眠には、脳を休ませる働きだけでなく、学習したことを整理したり、記憶を定着させたりする役割があるからです。

また、授業中に集中できず立ち歩く子ども、ちょっとしたトラブルにキレて暴言を吐く子、学校に通えなくなる子の増加などがニュースでも取り上げられていますが、それらの一因として睡眠習慣の乱れがあるということも、はっきりしているそうです。成長期にある子どもたちにとっては、睡眠不足で成長ホルモンが十分分泌されず、発育が遅れたり、自律神経が乱れることでイライラすることは多々あります。睡眠不足が子どもの困った言動を引き起こしてしまうのだそうです。さらに今、発達障害といわれる子どもたちが増えています。成田先生のもとに発達障害といわれてやってくる子どもたちの5人に3人は、生活習慣を見直すと問題行動がなくなる「発達障害もどき」だそうです。睡眠不足は、このような現在の困った言動の原因になるのはもちろん、その後の成長にも深刻な影響を及ぼす可能性が高いことも数々の研究でわかっています。

実際、早寝早起きし、朝型に変えることでうまくいくというのには、理由があるそうです。幸せホルモンといわれるセロトニンが分泌されるピークが朝の5時から7時。早起きして朝日を浴びることで、セロトニンが十分分泌されるのです。セロトニンは神経伝達物質の一つで、心と身体を安定させ、幸せを感じやすくする働きを持つといわれています。

朝の光を目に入れることで、体内時計もリセットされ、頭が覚醒。セロトニンが分泌されて心身のバランスも取れて、自然に物事に対する意欲が出る。朝から食欲が出てしっかりと栄養が取れる。早起きは三文の得とはよく言ったもの。いいことづくめなのです。また、「子どもが大きくなってもう手遅れ」ではないそうです。可塑性といって、脳の細胞は、いつも余りがあって、いつからでもつくり変えることができるそうです。正しい睡眠習慣を意識されて、各ご家庭でぜひ実践していただければと思います。

【東洋経済オンライン『寝不足の子どもを襲う「発達障害もどき」の実態』より】

【1年生】



★学習予定		★お知らせとお願い
国語	はをへをつかおう すきなこと、なあに おむすびころりん こんなことがあったよ 他	<p>■個人面談について 7月21日(火)～7月24日(金)に個人面談が予定されています。時間帯など詳細は「すぐーる」にてお知らせいたします。ご確認くださいませようお願いいたします。</p> <p>■セーフティ教室(連れ去り防止教室)について 7月14日(火)2校時、本校ヒマラヤホールにて、目白警察署の方より「連れ去り防止」についてお話を伺います。</p> <p>■その他大切なお知らせ すぐーるに配信しました。学年だよりをご覧ください。</p>
算数	どちらがながい 他	
生活	きせつとなかよし-なつをかんじよう- 他	
図工	ちよきちよきかざり 他	
音楽	みのまわりのおとに みみをすまそう 他	
体育	水遊び 体づくり運動 他	
道徳	希望と勇気、努力と強い意志 自然愛護 他	

【3年生】

さんさん3年生



★学習予定		★お知らせとお願い
国語	仕事のくふう、見つけたよ 夏のくらし 鳥になったきょうりゅうのはなし ローマ字 他	<p>■区役所見学について 7月7日(火)に、社会科の学習で豊島区役所見学に行きます。午前中で帰校しますが、暑くなることも予想されます。<u>リュックで登校し、水筒(リュックの中に入れる)と汗拭きタオルのご用意をお願いします。</u></p> <p>■セーフティ教室(万引き防止教室)について 7月14日(火)3校時、本校ヒマラヤホールにて、目白警察署の方より「万引き防止」についてお話を伺います。</p> <p>■3年3組研究授業について 7月15日(水)は3年生研究授業のため、3組のみ5時間授業、1組・2組は4時間授業となります。ご承知おきください。</p> <p>■個人面談について 7月21日(火)～7月24日(金)に個人面談が予定されています。時間帯など詳細は「すぐーる」にてお知らせいたします。ご確認くださいませようお願いいたします。</p>
算数	暗算 あまりのあるわり算 他	
理科	ゴムと風の力のはたらき 他	
社会	わたしたちの区の様子 わたしたちのくらしとまちではたらく人びと (店ではたらく人々の仕事) 他	
図工	空きょうきのへんしん 他	
音楽	※1学期の学習内容は履修済みです。	
体育	水泳運動 ネット型ゲーム	
総合	夏の生き物探し 他	
道徳	規則の尊重 勤労・公共の精神 他	
外国語	I like blue. 他	

【5年生】

シン・ゴネン



★学習予定		★お知らせとお願い
国語	引用して報告しよう 夏の夜 作家で広げるわたしたちの読書	<p>■着衣泳について 水難事故に遭った場合に、どのように身を守ればよいかを学ぶために、14日(火)1～2校時に着衣泳を実施します。持ち物は以下の通りです。延期日は15日(水)になります。 ・長袖、長ズボン(洗濯済みの物) ・靴(よく洗ってある物) ・濡れた洋服を入れるビニール袋 ・空のペットボトル(2L) ※普段の水泳学習時のプールセット、プールカードも必要です。 <u>全てに油性マジックで記名をお願いいたします。</u></p> <p>■個人面談について 7月21日(火)～7月24日(金)に個人面談が予定されています。時間帯など詳細は「すぐーる」にてお知らせいたします。ご確認くださいませようお願いいたします。</p> <p>■社会科見学について 先日の社会科見学は、工場の仕組みや工夫などを間近で見学することができ、大変有意義な学習となりました。朝早くからご協力ありがとうございました。</p>
算数	合同な図形 1学期の復習	
理科	自由研究をしよう 天気と情報 台風と防災 他	
社会	未来をつくる工業生産	
図工	専用すぎるうで時計	
音楽	※1学期の学習内容は履修済みです。	
体育	水泳運動 保健「心の健康」 ボール運動「ネット型」	
家庭	ひと針に心をこめて	
総合	マイタイムラインを作ろう	
道徳	生命の尊さ 善悪の判断、自律と自由と責任 他	
外国語	What subjects do you like? 他	

【2年生】 Smile



★学習予定		★お知らせとお願い
国語	あったらいいな こんなもの ミリーのすてきなぼうし 他	<p>■ミニトマトの持ち帰りについて 7月21日(火)～24日(金)8:30～16:30までの間に、持ち帰りをお願いいたします。昇降口1年靴箱から正面の「なかよしの庭」にあります。朝顔と同様に支柱を立てて育てています。持ち運ぶ際に、実が落ちてしまわないよう、45リットル程度のゴミ袋をかぶせて運んでいただくことをおすすめします。</p> <p>■個人面談について 先日は、希望調査票の提出ありがとうございました。7月21日(火)～7月24日(金)に個人面談が予定されています。 時間帯など詳細は「すぐーる」にてお知らせいたします。ご確認いただきますようお願いいたします。</p>
算数	水のかさのたんい 時こくと時間 他	
生活	めざせ生きものはかせ 他	
図工	どんな動きに見えるかな? 他	
音楽	生活の中にある音を楽しもう 鍵盤ハーモニカ	
体育	マットを使った運動遊び 水遊び	
道徳	礼儀、規則の尊重、友情・信頼 他	

【4年生】



★学習予定		★お知らせとお願い
国語	新聞をつくろう 夏の楽しみ 他	<p>■そろばんについて 7月中旬に算数でそろばんの学習を行います。ご家庭のそろばんを使用したい場合は持たせてください。13日(月)の週に使用します。基本は、学校のそろばんを貸し出します。</p> <p>■個人面談について 7月21日(火)～7月24日(金)に個人面談が予定されています。時間帯など詳細は「すぐーる」にてお知らせいたします。ご確認いただきますようお願いいたします。</p>
算数	小数のしくみ 考える力をのばそう そろばん 他	
理科	季節と生き物(夏) 夏の星 他	
社会	ごみのしまつと再利用 他	
図工	まほうの力をもつ時計 他	
音楽	※1学期の学習内容は履修済みです。	
体育	水泳運動 ネット型ゲーム ミニハードル走 他	
総合	雑司が谷なすプロジェクト	
道徳	勤労・公共の精神 友情・信頼 他	
外国語	好きな曜日は何かな 他	

【6年生】



★学習予定		★お知らせとお願い
国語	デジタル機器と私たち 夏のさかり 私と本 他	<p>■着衣泳について 水難事故に遭った場合に、どのように身を守ればよいかを学ぶために、14日(火)3～4校時に着衣泳を実施します。持ち物は以下の通りです。雨天時は、15日(水)3～4時間目となります。 ・長袖、長ズボン(洗濯済みの物) ・靴(よく洗ってある物) ・濡れた洋服を入れるビニール袋 ・空のペットボトル(2L) ※普段の水泳学習時のプールセット、プールカードも必要です。 <u>全てに油性マジックで記名をお願いいたします。</u></p> <p>■個人面談について 7月21日(火)～7月24日(金)に個人面談が予定されています。時間帯など詳細は「すぐーる」にてお知らせいたします。ご確認いただきますようお願いいたします。</p>
算数	比 算数で読み解こう 他	
理科	植物の体のつくりとはたらき 水との関わり 他	
社会	武士の政治が始まる 室町文化と力をつける人々 他	
図工	未来のわたし	
音楽	※1学期の学習内容は履修済みです。	
体育	水泳運動 保健「病気の予防I」 ポール運動「ネット型」	
家庭	涼しく快適に過ごす住まい方、着方と手入れ	
総合	世界のためにできること(服のチカラプロジェクト)	
道徳	自然愛護 生命の尊重 他	
外国語	Let's go to Italy 他	

7月の予定							8月の予定												
日	曜	朝	予 定	1年	2年	3年	4年	5年	6年	日	曜	朝	予 定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水	安	国民安全の日 学校評価（保護者～10日、児童～8日）	すぐるにて配信済み						1	土								
2	木	遊	目白すこやかフォーラム 掃除なし時程							2	日								
3	金	話	服のカプロジェクト（6） 全国体力・運動能力・運動習慣等調査（5）終							3	月								
4	土									4	火								
5	日									5	水								
6	月	読	校内図工展始（2,3,5）あおぞら 保護者面談（～16日）							6	木								
7	火	遊	ロング班会 区役所見学 （3）SC 放課後算数教室							7	金								
8	水	読	クラブ 避難訓練 心のアンケート							8	土								
9	木	遊								9	日								
10	金	集	校内図工展始（2,3,5）							10	月	閉庁日							
11	土									11	火	山の日							
12	日									12	水	閉庁日							
13	月	読	4時間授業（1）							13	木	閉庁日							
14	火	遊	連れ去り対応教室（1）万 引き防止教室（3）SC 放課後算数教室 着衣泳 （5,6）							14	金	閉庁日							
15	水	読	校内研究（3-3のみ5時間） 着衣泳予備日							15	土								
16	木	遊	水泳指導終 給食終 6年生卒業アルバム個人写 真13:05～							16	日								
17	金	終	終業式							17	月	閉庁日							
18	土									18	火	閉庁日							
19	日									19	水	閉庁日							
20	月		海の日							20	木	閉庁日							
21	火		個人面談始 夏季休業日始 夏季水泳指導始 図書館開放 始							21	金	閉庁日							
22	水		個人面談							22	土								
23	木		個人面談 図書館開放							23	日								
24	金		個人面談終							24	月	図書館開放							
25	土									25	火	図書館開放							
26	日									26	水								
27	月		図書館開放 夏季水泳 指導なし							27	木	図書館開放							
28	火		図書館開放 夏季水泳 指導終							28	金	図書館開放							
29	水									29	土								
30	木		図書館開放							30	日								
31	金		図書館開放							31	月	オンライン学級会 8:30～9:00							

話…お話朝会 遊…朝遊び 読…朝読書 朝…体育朝会、音…音楽朝会 集…児童集会 安…安全指導 学…学級の時間
SSW…スクールソーシャルワーカー SC…スクールカウンセラー SV…スーパーアドバイザー 浅沼先生来校
※夏季休業中の図書館開放は9:00～12:00です。