



清流小学校だより ~1月号~

令和5年1月11日

富山県民は睡眠不足と運動不足!? 本校は?

保健主事 村田 紀子

先月の新聞に、「富山は睡眠不足 3年連続全国ワースト」という記事が載っていました。協会けんぽの健診データによると、「睡眠で休養が十分に取れていない」と答えた人の割合が富山県は45.6%で都道府県別で最も高かったそうです(全国平均は37.2%)。また、運動習慣のない人の割合も都道府県別で45位/47位だったそうです。富山県民の健康生活の課題は、睡眠不足と運動不足だということでした。

では、本校の児童の健康生活の課題はどうでしょうか?12月に全校児童に行った「とやまゲンキッズ作戦」を集計したところ、「外で遊んでいる」「朝ごはんの種類」の2項目だけが県の平均を下回っていました。特に「外で遊んでいる」は県平均よりも5%も低く、屋内で過ごす児童が多いことが本校の健康生活の課題だということが明らかになりました。本校は、視力が低い児童の割合が県の平均よりとても高いのですが、外で遊ぶ児童が少ないことも、その原因の一つだと思われます。

外へ出て太陽の光を浴びることは、近視の進行を抑えてくれることが分かっています。それ以外にも体や心にとってよいことがたくさんあります。幸せホルモン(セロトニン)が出て心が安定する、骨が丈夫になる、免疫力がアップする、血流がよくなる、さらにはぐっすり眠れるという効果もあります。



近視予防のためには週11時間以上、太陽の光を浴びることが有効とされていますが、先週を振り返ってみて、何時間太陽の光を浴びた(外で過ごした)でしょうか?意識しないで生活すると、なかなか11時間には満たないのではないのでしょうか。寒いですが、晴れた週末には、家族で雪遊びをしたり、除雪をしたり、ウィンタースポーツに親しんだり、



散歩やストレッチをしたりして、積極的に太陽の光を浴びましょう。外で元気に体を動かしたら、夜も早く眠たくなって、ぐっすり眠ることができるでしょう。今年うさぎ年。家族みんなで外へ出てピョンピョン跳ねまわり、睡眠不足と運動不足を解消し、笑顔いっぱいの一年にしたいですね。

加積地区「ウォーキング&見守り」の取組

加積地域振興会・加積公民館の呼びかけで、清流小学校周辺の住民の方が、下校時刻に合わせて散歩やウォーキングをして、児童の安全を見守る取組をしてくださっています。協力してくださる方々は、赤い布やリボンを身に付けておられるそうです。ぜひ、ご家庭でこのことを話題にして、お子さんと登下校の安全について、再度確認してみてください。



清流小学校通級指導教室「こころの教室」について

・通級指導教室について

魚津市内の各小学校には通級指導教室が設置されており、清流小学校には「こころの教室」があります。こころの教室には週に1～2時間ずつ、計21名の児童が通っています。

また、富山県では3000名以上の児童が通級指導教室を利用しており、子供の教育的ニーズに応じた「多様な学びの場」のひとつとして、通級指導教室は身近なものになってきています。



・指導の内容について

通級指導教室では、「**発達特性による学習上又は生活上の困難を改善し、又は克服することを目的とする指導（自立活動）**」を中心に行っており、学習の遅れを補う場ではありません。具体的な例で言うと、「漢字を覚えることが苦手な児童には、漢字の覚え方に焦点を当て指導する」「文章から場面を捉えたり想像したりすることが苦手な児童には、具体物やイラスト等を使って理解を促す」「対人関係を築くことが苦手な児童には、具体的な場面でのソーシャルスキルを学ぶ活動をする」等です。他にも、児童一人一人の実態に応じた様々な活動を取り入れて授業をしています。

・1時間の指導の例

- ①質問バレー（心と体のウォーミングアップ）
- ②漢字イラストカード（漢字の意味を覚える）
- ③きくきくドリル（集中して聞き取る力を高める）
- ④怒りのスイッチを探せ（気持ちのコントロール能力を高める）
- ⑤クラクス（ボードゲームで視覚認知力とコミュニケーション力を高める）
- ⑥ふりかえり



・大切にしていること

通級の指導で大切にしていることは「**できる**」「**わかる**」「**たのしい**」です。できることが増えることはとても楽しいものです。また、わかることは児童の自信にも繋がります。通級指導教室について何かご質問やご相談がありましたら、気軽に担任や担当に伝えてください。

「こころの教室」担当 瀧本和敏

学校の出来事いろいろ ～12月～



共同募金贈呈式

12/15(木)、全校で集めた共同募金を魚津市社会福祉協議会へ手渡しました。社会福祉協議会のイメージキャラクター「うおっしゃくん」も来校しました。



りんごバターパン贈呈式

12/19(月)、魚津商工会議所青年部より、6年生へりんごバターパンが贈られました。パンの企画や製造に関わった方々からパンが手渡されました。



認知症サポーター養成講座

12/21(水)、5年生が認知症のことや認知症の方への接し方を学ぶ機会がありました。困っている方へ優しい心をもって接することの大切さに気付くことができました。