



# 府中一小だより

令和8年1月30日

第12号

府中市立府中第一小学校

校長 宮内和夫

## 子供の睡眠不足

副校長 阿部 秀嗣

夜遅くまでゲームをやっていて、朝起きられない、オンラインゲームの影響で、昼と夜が逆転しているなどの話をこのところよく聞きます。これは、子供たちの体にとって当然のことながら悪い影響があります。このような生活習慣の乱れについて、学校でも心配しているところですが、睡眠不足は子供の体に、次のような影響があるようです。

### 1 睡眠不足は成長に悪影響

睡眠中は成長ホルモンが分泌されます。睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減るので骨や体が形成されにくく、成長に影響を与えるとされています。そのほか、将来の肥満のリスクにつながるなど悪影響が報告されています。

### 2 睡眠不足は脳の発達に悪影響

「海馬」は、記憶をつかさどる脳の領域です。睡眠不足は脳の働きを低下させてしまっているだけでなく、脳自体を破壊する、もしくは脳の発達を遅らせる恐れがあるという事実がわかってきました。また、言語の発達が遅れる、集中力、情動面の問題が起こる、問題行動と関連している、多動のリスクを高める、などの影響もあるようです。

### 3 睡眠不足で成績も低下

山口県山陽小野田市内の小学5年生を対象に行われた調査によると、睡眠時間が7～9時間の児童は、これより短い睡眠時間の児童より学力が高いという結果が出ました。また、8時台に眠る児童は、11時以降に眠る児童に比べ、国語と算数の成績がよいという結果が出たそうです。

それでは、小学生では、どのくらいの睡眠時間が必要なのでしょうか。

6歳から13歳までは、9～13時間が適切な睡眠時間といわれています。小学生の平均的な起床時間は6～7時と言われているため、睡眠を9時間とるなら遅くても9～10時には就寝している必要があります。最近では、よく眠れないという子もいますが、よりよい睡眠を取るためには、次のことに注意が必要です。

#### 1 寝る前にはブルーライトを見ない

目から入る刺激は、睡眠・覚醒のリズムに大きな影響があることがわかっています。寝る前にスマートフォンの発するブルーライトを見ると、昼が続いていると体が勘違いし、頭が興奮状態になり、寝つきが悪くなります。睡眠前のブルーライトは厳禁です。

#### 2 朝の光を浴びる

身体の様々な部分には体内時計があり、24時間10分のリズムを平均的に刻んでいると言われています。それを24時間のリズムに修正するのが朝の光です。朝起こす時、起きた直後に朝の光に当ててあげてください。朝の光には、脳内物質セロトニンの分泌を促す役目もあります。

このように子供にとって大切な睡眠、御家庭でもう一度、睡眠の大切さを話し合っただけであればと思います。

# 令和7年度 児童・保護者アンケート(関係者評価)集計結果

教務主任 桂川佳津範

## 【保護者アンケート集計結果】

### 【質問項目】

<児童の学習や生活の様子>		肯定的回答	否定的回答	わからない
1	お子さんは、友達と仲良く過ごせている	94.2%	4.9%	0.9%
2	お子さんは、きまりを守って行動している	88.3%	9.8%	1.9%
3	お子さんは、挨拶がしっかりとできる	74%	23.4%	2.6%
4	お子さんは、自信をもって学校生活を送っていると思う	81.8%	14.3%	3.9%
5	お子さんは、学習や課題に取り組む時、最後までやり抜くことができる	81.6%	17.3%	1.1%
6	お子さんは、学校生活を楽しんでいる	91.3%	6.9%	1.8%
7	お子さんは、身の回りの整理・整頓がきちんとできる	39.8%	58.2%	2%
8	お子さんは、毎日家庭学習に取り組んでいる(目安:学年×10分)	74.4%	24.9%	0.7%
9	お子さんは、漢字や計算力など学年の基本的な学習を理解している	84.5%	14.7%	0.8%
10	お子さんは、体を動かすことを楽しみ、進んで運動している	78%	21.4%	0.6%
<学校運営>				
11	学校は、お子さんの声に対し、親身になって耳を傾け、受け止めようとしている	84.6%	8.3%	7.1%
12	学校は、児童の安全(火災や地震、不審者への対応、熱中症対策、交通事故等)について配慮できている	92.6%	3%	4.4%
13	一小的教育活動のあり方に満足している	88.1%	6.1%	5.8%
14	家庭に必要な情報が学校から提供されている	87.7%	7.3%	5%
15	学校は、保護者や地域の要望に迅速に対応している	75.5%	6.7%	17.8%

平素より本校の教育活動にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、今年度に行いました「関係者評価」の集計・分析が終了しましたので、ご報告いたします。

保護者アンケートでは、回答462件のうち「学校運営」「児童の学習や生活の様子」の全項目のうち、10項目において、「とても思う」「思う」という肯定的回答が80%を上回りました。

また、質問1「お子さんは、友達と仲良く過ごせている」では94.2%、質問6「お子さんは、学校生活を楽しんでいる」では、91.3%が肯定的な回答でした。

今後も、保護者の皆様が安心してお子さんを通わせることができる学校を目指して教職員共々精進していきたいと思っております。

一方、質問7「お子さんは、身の回りの整理・整頓がきちんとできる」は39.8%で残念ながら低い数値となりました。学校では、集中して学習に取り組み、気持ちよく生活していくために整理・整頓が大切であることに気が付くことができるように指導してまいります。ご家庭でもお子さんと一緒にできることから始めていただけたらと思っております。

また、質問3「お子さんは、挨拶がしっかりとできる」は74%でした。この項目についても、ご家庭と協力して日々習慣にしていけるように努めてまいります。その他、質問15「学校は、保護者や地域の要望に迅速に対応している」は75.5%でした。今後も真摯に保護者や地域の皆様のご意見を聞きながら、分かりやすく発信し、信頼される学校づくりを目指してまいります。

## 【児童アンケート集計結果】

### 【質問項目】

<児童の学習や生活の様子>		肯定的回答	否定的回答
1	いじめや仲間外れをせず、友達となかよく生活している	89.3%	10.7%
2	みんなのきまりを守っている	90.5%	9.5%
3	しっかりとしたあいさつやていねいな言葉づかいをしている	85.8%	14.2%
4	自分には良いところや得意なことがある	87.9%	12.1%
5	やると決めたことや、やらなければいけないことを、最後までやりぬいている	85.4%	14.6%
6	学校は楽しい	83.3%	16.7%
7	学習の準備 [筆箱・下敷きも含む] や片付けをきちんとしている	80.2%	19.8%
8	毎日、家で学習する習慣 [目安: 学年×10分] が身に付いている	73.6%	26.4%
9	学校の授業がよく分かる	91.9%	8.1%
10	体を動かすことが好きで、進んで運動している	79.3%	20.7%
11	困っているときなどに先生たちは話を聞いてくれたり、励ましたりして助けてくれる	86.1%	13.9%
12	自分の安全は自分で守ろうとしている [火災や地震、交通事故、熱中症対策、不審者など]	94%	6%
13	府中一小は、よい学校だと思う	93.5%	6.5%

児童アンケートは、全校852件の回答を集計しています。

アンケート13項目のうち9項目において、85%以上の肯定的回答でした。特に、質問9「学校の授業がよく分かる」は91.9%、質問13「府中一小は、よい学校だと思う」は93.5%と高い結果でした。日々の授業実践が児童の学習理解につながっていること、また、児童が胸を張って「よい学校」だと思えることをたいへん嬉しく感じました。

一方で、質問8「毎日家で学習する習慣が身に付いている」は73.6%と低い数値でした。これは、保護者の皆様の同項目においても74.4%となっています。児童が意欲的に家庭学習に取り組めるように指導していきます。ご家庭でもお声がけをよろしくお願いいたします。また、質問10「体を動かすことが好きで、進んで運動している」は78%でした。体を動かすことの楽しさを実感できるように、体育の学習や体育的活動を充実させていきたいと思えます。

保護者アンケートのご意見・ご感想の自由回答欄で以下のような励ましやお褒めの言葉をたくさんいただき、今後の教育活動への大きな力となります。ありがとうございました。

また、ここに掲載できなかった意見も含めて謙虚に受け止め、今後の教育活動に生かしていきたいと思えます。これからも、どうぞご協力をお願いいたします。

- ・保護者が学校に行く機会には必ずすれ違う先生方が挨拶を返してくださりとても好感が持てる対応だと感じています。
- ・縦割り交流の時間が多く、時間割に書かれている以外にも上級生が下級生の手伝いをしている話を聞き、とても良い取り組みだと感じています。
- ・タブレットを使って、子どもたちで相談しながら動画を作ったり、家庭ではできない経験をたくさんしていると感じています。
- ・教育・イベントを通して沢山の思い出作りに尽力していただいている先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます

# 各学年の窓

## 1年生からのお知らせ

### ★図工の材料について

以下のものをご準備ください。持ってくる日や教科書該当ページ等の詳細は classroom の配信でお知らせします。

「スルスルビューン」

・紙コップ2個、紙皿2皿、お菓子の箱(小さめ)1個

※クリップ、画用紙は学校で用意します。

「いっばいつかってなにしよう」

・紙コップ10個前後

「べったんコロコロ」

・トイレトーパーの芯、ペットボトルのキャップ(2~3個)、プリンカップ、汚れてもよいタオル、緩衝材などの中から、2種類以上。

持たせる際は、一つ一つに記名の上、記名した袋に入れて、持たせてください。

## 2年生からのお知らせ

### ★リコーダー購入について

3年生から、音楽の学習でリコーダーを使います。本日、注文用 QR コードがついた用紙を配布しました。ご確認の上、2月20日(金)までにお申し込みください。(購入したリコーダーは3月末に届く予定です。)

※一年を通して使うため、小学生の兄弟との共用はできません。

※中学生以上の兄弟のものは、上のお子様が使わなければ、使っていただいても構いません。(ジャーマン式のもの)

## 3年生からのお知らせ

★6年生を送る会の準備が始まりました。実行委員会を中心に、各学級の考えを合わせながら進めています。

★2月5日(木)消防署見学、3月3日(火)警察署見学があります。両日ともお弁当は不要です。

### ★保護者会について

3月9日(月)14時00分 各教室にて1年間を振り返り、児童の成長を伝える場にできればと思っています。ご来校お待ちしております。

## 4年生からのお知らせ

### ★保護者会について

◇3月9日(月)15:00~

各教室にて保護者会を行います。4年生最後の保護者会ですので、ぜひご参加ください。

### ★詩の暗唱

学年で詩の暗唱に取り組み始めました。一人で読んだり友達と交互に読んだりしながら覚えていきます。暗唱できるようになったら、校長先生に聞いていただきます。ご家庭でも聞いていただけると励みになります。

## 5年生からのお知らせ

### ★鼓笛活動制服配布について

配布日：2月20日(金)

大きめの紙袋に記名をし、2月16日(月)

までに持たせてください。

※3月16日(月)までに、以下のものもご用意ください。

- ・白いワイシャツまたはポロシャツ。
- ・白いハイソックス
- ・白い靴(ひもぐつでないものを推奨します。)

### ★保護者会について

◇3月9日(月)15:00~

各教室にて保護者会を行います。

5年生最後の保護者会ですので、ぜひお集まりください。

## 6年生からのお知らせ

### ★中学校入学説明会について

◇日時：2月10日(火) 5・6校時

◇場所：一中・四中

◇持ち物：上履き・靴を入れるビニール袋・筆記用具

◇終了時間：一中 15:20 四中 15:30

・当日は、リュック登校とします。

・児童が、自分が住んでいる学区の中学校の説明会に参加します。説明会終了後、現地の中学校で解散します。下校経路をご家庭で確認をしておいてください。

・一中・四中へは、本校教員が引率します。児童向けの説明会のため、保護者の方の同伴は不要です。

### ★進学先について

中学校への進学に向け、進学先調査を行います。後日、調査用紙を配布いたしますので、2月10日(火)までに提出してください。10日時点で未定の場合は、担任までご連絡ください。

### ★卒業式について

3月25日(水)に卒業式を行います。保護者の入場・受付開始は、8時25分を予定しております。具体的な時間や内容については、後日、保護者会でお伝えいたします。

2月の行事予定			2月の目標					【生活目標】物を大切にしよう まわりのひとに感謝しよう 【保健目標】睡眠を十分とろう 手洗い・換気をしよう 【給食目標】食事と健康について考えよう						
	学校行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年	給食	授業時間					
									1年	2年	3年	4年	5年	6年
2	月 A					委員会	委員会	○	5	5	5	5	6	6
3	火 A	音楽朝会						○	5	5	6	6	6	6
4	水 B							○	4	4	4	4	4	4
5	木 A	安全指導		消防署見学				○	5	5	6	6	6	6
6	金 A							○	5	5	5	6	6	6
7	土	四地区けん玉大会												
8	日													
9	月 A				クラブ	クラブ	クラブ	○	5	5	5	6	6	6
10	火 A	読み聞かせ					中学校新入生説明会	○	5	5	6	6	6	6
11	水	建国記念の日												
12	木 A							○	5	5	6	6	6	6
13	金 A							○	5	5	5	6	6	6
14	土													
15	日													
16	月 A				クラブ	クラブ	クラブ	○	5	5	5	6	6	6
17	火 A							○	5	5	6	6	6	6
18	水 A	児童集会 縦割り班学年交流						○	5	5	5	5	5	5
19	木 A							○	5	5	6	6	6	6
20	金 A							○	5	5	5	6	6	6
21	土													
22	日													
23	月	天皇誕生日												
24	火 A							○	5	5	6	6	6	6
25	水 A	6年生を送る会						○	5	5	5	5	5	5
26	木 A							○	5	5	6	6	6	6
27	金 A							○	5	5	5	6	6	6
28	土													

3月の行事予定			3月の目標					【生活目標】一年間のまとめをしよう 【保健目標】耳を大切にしよう 一年間の健康生活を反省しよう 【給食目標】一年間の給食を振り返ろう						
	学校行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年	給食	授業時間					
									1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日													
2	月 A					委員会	委員会	○	5	5	5	5	6	6
3	火 A	安全指導		警察署見学				○	4	4	4	4	4	4
4	水 B							○	5	5	5	5	5	5
5	木 A							○	5	5	6	6	6	6
6	金 A							○	5	5	5	6	6	6
7	土													
8	日													
9	月 A	保護者会(全学年)						○	4	4	4	5	5	5
10	火 A	読み聞かせ						○	5	5	6	6	6	6
11	水 A	児童集会						○	5	5	5	5	5	5
12	木 A							○	5	5	6	6	6	6
13	金 A							○	5	5	5	6	6	6