



明朗共にたずさえて きたえ はげむ

富山市立杉原小学校  
学校だより1月号  
令和7年1月8日

# 杉の子だより

## 新春に寄せて

校長 浅野 真樹子

保護者の皆様、地域の皆様には、清々しき新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

1月8日、294名の元気な子供たちとともに、杉原小学校の3学期が始まりました。3学期は、1年間のまとめをしっかりとし、進級・進学に備える大切なときです。子供たちは、年の初めに今年の目標を立てました。巳年生まれの子供たちの目標を紹介します。

- ・サッカーがうまくなるように練習をがんばりたい。(5年 男子)
- ・算数が得意になるように努力したい。(5年 女子)
- ・学習のたしかめで全教科200点を目指したい。(5年 女子)

子供たちは、それぞれの目標に向かって歩み始めました。

2025年は巳年、乙巳(きのとみ)の年。努力や準備が実を結び始める年を示すそうです。たとえすぐに結果が出なくても、焦らず粘り強く取り組む姿勢が重要で、辛抱強さが試される年でもあるとのこと。子供たちのチャレンジする心をしっかり応援していきたいと思います。



今年もまた、保護者の皆様、地域の皆様とともに、子供たちの成長を願い、「今日が楽しく、明日もまた来ることが楽しみな学校」を目指し、一丸となって取り組んで参りますので、引き続きご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

### 1月の主な行事予定

- 6日(月) 集金振替日
- 8日(水) 始業式  
書初大会(11:40下校)
- 9日(木) 給食開始、5限下校(~10日)  
発育測定(1・2年)  
SC勤務日  
書初作品展(~10日)(15:00~17:30)
- 10日(金) 発育測定(3・4年)、避難訓練
- 14日(火) 発育測定(5・6年)
- 15日(水) ファミリー活動、クラブ活動  
スポーツ指導員派遣事業(4年)
- 16日(木) SC勤務日
- 21日(火) スキー学習(4・5・6年15:40下校)
- 22日(水) 委員会活動
- 23日(木) 図書館訪問(1年)、SC勤務日
- 24日(金) ニューイヤーコンサート(1・2年)
- 29日(水) ファミリー活動、クラブ活動
- 30日(木) SC勤務日



### 2月の主な行事予定

- 3日(月) 研修会のため、13:00下校
- 5日(水) 委員会活動(4年生見学)
- 6日(木) SC勤務日
- 7日(金) 中学校新入生説明会(6年13:00下校)
- 8日(土) 学習参観、学級懇談会(11:10下校)
- 10日(月) 振替休業日
- 11日(火) 富山県小中高校生書初大会
- 12日(水) ファミリー活動、クラブ活動(3年生見学)  
PU週間(~21日)
- 13日(木) 幼保小交流会(1年)、SC勤務日
- 14日(金) パトンタッチ集会
- 18日(火) 避難訓練
- 19日(水) 学校運営協議会、委員会活動
- 20日(木) SC勤務日
- 25日(火) 集金振替日、幼保小連絡会
- 26日(水) ファミリー活動、クラブ活動(最終)
- 27日(木) SC勤務日
- 28日(金) 卒業を祝う会、研修会のため5限下校

## ハートフルクリスマス2024（1年生）

12月11日（水）、八尾地域の全幼稚園・保育所・保育園の年長児と小学校1年生が招かれ、「ハートフルクリスマス2024」に参加しました。事前に一人一人に招待状が届き、子供たちは「楽しみだな」「早く行きたいな」と、わくわくしていました。

当日のステージ発表では、八尾高校の生徒による楽しい劇やクリスマスの歌を楽しみました。子供たちは、吹奏楽部による演奏で元気よく手拍子をしたり、伝統芸能部のおわらの発表で一緒に踊ったりするなど、楽しい時間を過ごすことができました。

帰る際には、思いがけず八尾高校の生徒がつくったバルーンアート等のクリスマスプレゼントをもらい、大喜びの子供たちでした。



### 杉の子の脳は大丈夫？ 寝る子は育つ。自分の脳は自分で育てよう！

「子供の睡眠不足は、脳が育たず一生のハンデを背負う第一歩になるかもしれない」と柳沢正史先生(筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 機構長、睡眠学者)が警告しておられます。

学齢期（6歳～15歳）の睡眠は9～11時間必要だといわれています。睡眠には脳を回復させ、育て、記憶（スポーツ等の運動記憶も）を定着させる働きがあります。睡眠が不足すると、学力面の問題（記憶力、判断力、集中力、学習意欲の低下）、身体面での問題（免疫力の低下、体調不良）、心の問題（無気力、無関心、うつ、攻撃的、自己中心的、人間関係のトラブル）等が出てきます。では、睡眠不足（就寝時間の遅さ）の原因は何でしょうか？情報過多の夜型生活（スマホ、インターネット）、塾等の習い事（夜間学習塾、夜間スポーツクラブ）、LINE等による仲間関係の複雑化（自宅へ帰ってからも休まらない仲間関係、気疲れ）等が挙げられます。

#### 良い睡眠を確保するには、

- ①寝る前にスマホ、パソコン、テレビは見ない。
- ②適度な運動（昼間の活動をしっかりする）
- ③リラックス（脳は「緊張」「興奮」「不安」を感じると寝られなくなります。脳が「安心」を感じるようリラックスしましょう）
- ④ぬるめの温度で入浴
- ⑤寝る直前の食事は避ける。
- ⑥朝日を浴びる。（体内時計が「活動」モードに切り替わります）



これらの他にもいろいろな方法はあると思いますが、まずはできることから、脳を育てることに家族全員で意識して取り組んでみてはどうでしょうか。当たり前のことを当たり前前にできることが一番大切です。明るい未来に向けて、心も体も健康に過ごしましょう。