



あさひを浴びてスイッチオン

早起き・早寝・朝ごはん

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、最近の研究で子どもたちの成長や健康を維持するために睡眠が大きく関わっていることが明らかとなってきています。特に眠っている間に脳や体の修復や記憶や感情の整理などが行われていて、よい眠りをとることが脳と体を守り育てていること＝まさに「寝る子は育つ」ことがわかっています。よい育ちや眠りのためにも「早起き・早寝・朝ごはん」という生活習慣を身につけることはとても大切です。

さて早寝・早起きの生活パターンがよいことがわかっていても実行が難しいという場合には、早起きから始めてみてください。

寝つきの時間は、朝起きる時間と光をあびることで、決まってくるといわれています。目覚めた時に光をあびると体内時計のリズムがリセットされ、そこから15〜16時間後に眠気が出現。光を浴びないとリセットできず寝つく時刻は1時間遅れてきます。早寝として、

深い睡眠のために、朝目覚めたら、まず光をあびましょう。あさひをあびてスイッチオンです。

このように子どもたちが生活リズムの大切さに気づけるようとの願いをこめて紙芝居「あさひをあびてスイッチオン」や早起きを啓発するキャラクター「おはよちゃん」を滋賀大学の研究協力により活用しています。

おはよちゃんをどこかで見かけたら気軽に声をかけてください。

よい眠りが脳と体を育てるよ



紙芝居「あさひをあびてスイッチオン」



おはよちゃん

健やかな体をつくる睡眠6か条

- 1 同じ時刻に毎朝起床
毎朝の早起きが早寝に通じる。休日に遅くまで寝床にいなさ
- 2 朝の光で体内時計をスイッチオン
目覚めたら光を浴びてスイッチオン。その15時間後に眠りの準備
- 3 よい睡眠に規則正しい食事と運動習慣
朝食は心と体の目覚めに重要。運動習慣は眠りを深くする。
- 4 眠りは脳や体を休ませ記憶をよくする
深いノンレム睡眠で疲労回復。レム睡眠では記憶や感情を整理
- 5 眠る前は自分なりにリラックスマ
軽い読書や音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチングで心と体をリラックス
- 6 十分な睡眠は日中の眠気で困らない
必要な睡眠時間は年齢によって異なる。日中の強い眠気は睡眠不足

(滋賀大学教育学部・滋賀医科大学睡眠教育ハンドブックより)

子育て支援課
☎(25) 8136

高島市地域子育て支援センター ミニ遠足

高島市地域子育て支援センターでは、未就園児のお子さんを対象に、市内合同ミニ遠足を実施します。のんびり秋のひととき、子育て中の仲間同士ゆっくり過ごしませんか？ 皆様のご参加をお待ちしています。

- 日時 10月3日(水) 10時30分～12時
- 場所 新旭風車村・わらべの森
- 対象 市内未就園児親子 80組程度
- 参加費 無料
- 持ち物 お茶・ミルク・おやつ・レジャーシート等 個々に必要なもの

各子育て支援センター 高島 ☎(36) 0660 マキノ ☎(27) 8187
朽木 ☎(38) 2070 今津 ☎(22) 4833
新旭 ☎(25) 3399 安曇川 ☎(33) 1540

いじめをしない・させない・見逃さない ⑧

教育相談・課題対応室では、不登校や子育てに関する相談のほか、いじめで困っているなどの相談も受けています。早めに相談を受けた事例は解決も早い傾向があることから、次のようなことに取り組んでいます。

子ども向け相談案内のポスター、カード(小中学生用)の作成

「いじめなどいやなことはありませんか」と相談案内のポスターを作成し、学校の各教室に掲示しています。これはいじめの相談を受けるだけではなく、いじめを抑制する目的があります。また、手軽に持ち帰りができる名刺サイズのカードも作成し、校内に設置しています。



いじめ防止研修会の開催支援

各学校でのいじめ防止研修会の充実を図るため、講師候補者一覧表をPTA会長や学校に配付しました。

学校巡回訪問と教育相談

定期的な学校巡回訪問を実施し、学校運営や生徒指導などで困っていることについて助言や提案を行います。また、保護者等からの相談には、悩みをともに考え、学校や関係機関と連携しながら、問題の解決と子どもの自尊感情が育つ支援を行っています。

第7回定例会報告

7月20日開催

主な協議、報告事項

- ・関西電力株式会社社の計画停電に伴う対応について
- ・いじめ対策にかかる取り組みについて
- ・高島市の社会教育 1年のあしあとについて
- ・学校と地域を結ぶ実践事例 2011について
- ・2012びわこトライアスロン&びわこチャレンジin高島大会結果について

学力向上の取り組み「学力向上アクションプラン」



小中学校では、児童生徒一人ひとりの実態に応じて、きめ細かな指導の充実を図り、授業改善や教職員の指導力向上を図るため、毎年度、学力向上アクションプランを作成しています。

学力向上アクションプランでは、課題解決に向けた5つの重点項目に、全国学力・学習状況調査や市独自の学力診断テストの分析で明らかになった児童生徒の実態や課題を反映させ、学校ごとに特色のある取り組みを定めています。

《重点項目》

- ① 学習意欲の向上
主体的な学習につながる授業改善の方策
- ② 学習態度の育成
学習集団としての規範意識の向上
- ③ 基礎基本・学習習慣の定着
・定着のための方策
・朝学習の実施など
・家庭との連携
・家庭学習の徹底など
- ④ 読解力の向上
- ⑤ 表現力の向上
読みとる力、推論する力の向上
読書タイムの充実など

《学校独自の取り組みの例》

- ・自分の考えを深め、表現する力を育成するためのノート指導
- ・学力定着の確認テストの実施
- ・PTAと連携した家庭学習習慣の確立と基本的生活習慣の定着