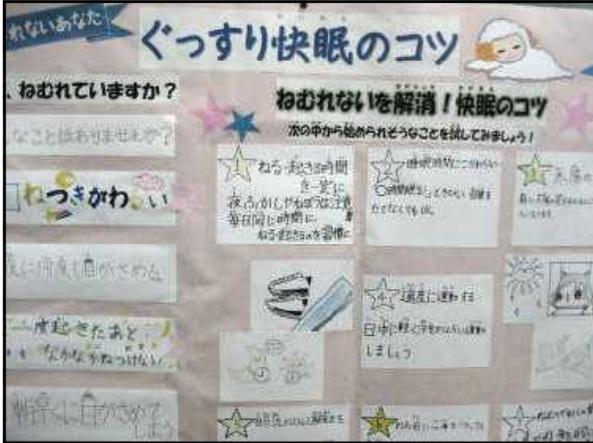


# 校長だより

和歌山市立八幡台小学校

2022.1.19

NO, 8 2



## 睡眠の質の向上

階段の踊り場の掲示です。「ぐっすり快眠のコツ」が書かれていました。

①就寝、起床時間を一定にする ②睡眠時間にこだわらない ③太陽の光を浴びる

④適度に運動をする ということです。ある調査によると、先進国の中では日本人の睡眠時間はとても短いということです。本校の生活リズムチェックでもその傾向が見とれますが、スマホやゲーム、PC

と関わる時間が長ければそれだけ睡眠時間が減少してきますし、質的にもよくないとも。睡眠時間の確保とともに、睡眠の質を高めたいものです。②の睡眠時間にこだわらないというのは、短時間でもよい、ということを行っているのではなく、何時間寝なければならぬ！といった呪縛からの解放、という意味合いです。大人より長い時間の睡眠が必要といわれている育ち盛りの子どもたち、時間とともにその質を向上させることも考えてほしいものですね。

## 「黒板」で学ぶ!

私たちが子どものころ、いや、もっと昔から、学校の教室には黒板がありました。保護者の皆さんも、この黒板でおおいに学習を積んできたことでしょう。この写真は、2年生国語の文学教材の読み取り学習をしているところです。文章を読み、その言葉から登場人物の心情を自分



なりに読み解いていこうとしていました。自分はこう思うけど、あの子はこう思ってるのか、など、なかまの意見を聞きながら、教材と対話し、自分と対話し、他者とも対話しながら学んでいる子どもたち。本校は「関わり合いながら学ぶ」ことを大切にしたいと考えています。教材と、自分と、他者としっかり関わり、広く深く学んでほしいと考えています。