



学校創立145周年

# 百年松

阿木名小中学校だより 2月号 令和7年2月20日発行

◇ 校訓「かしこく やさしく たくましく」

あ 明るく元氣なあいさつができる子ども  
ぎ ぎりぎりまであきらめず努力する子ども  
な 仲よく笑顔いっぱいの子ども  
うれしい たのしい ありがとう~Keep Smiling~



阿木名小中学校

## よく(外で)遊び よく学び よく寝る!

校長 阿部 康夫



2025年は立春がいつもより1日早く、2月3日に訪れました。これは地球の公転周期の微妙なズレ(約365.24日)を調整するため、今年は、いつもより早く春が訪れたそうです。春といってもまだ2月なので、立春の翌日に今季最強の寒波が襲ってくるなど、寒い日はしばらく続きそうです。しかしながら、学校では、寒緋桜の蜜を求めてメジロも飛び回る春の光景も見られ、確かに春が奄美にも訪れています。これからは「三寒四温」となり、徐々に暖かい日が増えてくることでしょう。

「春」という言葉を使った詩はたくさんありますが、「春眠暁を覚えず」という一文は多くの皆さんも知っていることと思います。「春は気持ちよく、夜が明けるのもわからないくらい、ぐっすり寝てしまう」ということです。しかし、最近の子どもたちは、一年を通して睡眠時間が短く、ぐっすり眠られていないようです。



先日の町PTA研究大会で講演された増田彰則先生(増田クリニック院長)によると10年くらい前から、気力がなく自力で起立できない子どもたちやイライラして暴力的な子ども(特に低学年)の通院が増えているとのこと。その原因の多くは睡眠不足で、特に寝る前や深夜までゲームやスマホを扱っている子どもたちの来院がとても多いそうです。



睡眠中は成長ホルモンが分泌され、成長するだけでなく、体や脳の疲れをとったり、働きを回復させたりします。しかし、寝る前にゲームやスマホを扱うと寝つきが悪くなり、寝ても朝から疲れた状態となり、朝からボーっとしたり、イライラしたりするようです。

また、その日得た知識は睡眠中に整理され、脳に記憶されるのですが、学習後は、しっかり寝ないと学んだ事は定着しないそうです。つまり、がんばって学習しても寝る前にゲームやスマホで脳を興奮させていると、体調不良を起こすだけでなく、学力も向上しないのです。

昔から、「寝る子は育つ」と言われますが、まさにその通りで、**小学生は9~12時間・中学生は8~10時間の睡眠が必要**です。そのためには、「よく遊び、よく食べる」ことが大切です。子どもの生活は日が暮れるまでどっぴりと遊んだ「昭和のスタイル」がベストかもしれません(笑)。しかし、時代の波には逆らえません。令和の今、Society5.0の超スマート社会は目の前に来ています。スマホやタブレットとの適切な付き合い方も、これからの時代を生きる子どもたちには必要なスキルです。親子でじっくり話し合ってみてください。明日の朝はすっきりした寝覚めで、元気に子どもたちが登校してくるのを待っています。

学校の最新情報は本校ホームページ (<http://www.s500.jp/agina/>) で!  
右のバーコードを読み込むか、**阿木名小中**で検索してください。



### 【 卒業証書 】

3月12日に挙行される卒業式で授与する卒業証書を、昨年に引き続き、書道教室「山郷塾」の碩悟さんに浄書していただきました。地域の方々に支えられていることをあらためて実感しました。感謝です。



### 【 キャリアデザイン授業 】

中学2年生がキャリア教育の一環として、様々な職種の方々に3日間にわたり講話をいただきました。役場の総務課・企画課、海上保安庁、保健師、看護師、管理栄養士、介護士(ケアマネージャー)と多くの職種の話を聞いて多くの質問をしていました。業務内容や仕事をする上での喜びや楽しみ、苦勞など生徒にとっては初めて知ることも多く貴重な時間になったようです。来年度1学期には中2・中3の生徒が職場体験学習を行います。自らの将来を考える機会とするとともに保護者の皆さんの偉大さも感じてほしいと思います。



### 【 芸術鑑賞会 】

1月22日(水)5・6校時に芸術鑑賞会がありました。劇団カンパニーデラシネラによる公演で、童話「はだかの王様」をパントマイムを中心にセリフなしで演じられました。途中で子どもたちも参加し、楽しく観劇することができました。普段なかなか本物の演劇に触れることが少ない本校の児童にとって貴重な時間となりました。



### 【 社会科見学 】

2月14日に小学3年生が、町内の郷土館、警察署、消防署の3カ所を訪問しました。郷土館では昔の瀬戸内町の生活ぶりや先人の知恵など、警察署・消防署ではそれぞれの仕事内容などについて、子どもたちは積極的に質問しながら説明に耳を傾けていました。また、パトカーや白バイ、消防車に乗せてもらったり、放水を体験させてもらったりと貴重な時間を過ごしました。18日は小学2年生が図書館を訪問しました。約12万冊も本があることにびっくりしただけでなく、普段見られないバックヤードの貴重な蔵書なども見学させていただき、子どもたちの読書への興味も膨らんだようでした。今回訪問した施設の皆さん、ありがとうございました。



### 【 3月行事 】

#### 中3の皆さん、ラストスパート！

#### 体調に気をつけてがんばれ！

5日(水)公立高校入試1日目、中1・2実力試験

6日(木)公立高校入試2日目、中1・2実力試験

7日(金)中3とのお別れ会

※3月は土曜授業をありません

10日(月)見守り隊に感謝する会

12日(水)卒業式

20日(木)祝：春分の日

21日(金)公立高校2次選抜

24日(月)小学校6年卒業の日

25日(火)修了式・辞任式

26日(水)～春休み



【 朝の様子から 】 児童生徒の姿がまばらな朝7時半過ぎ、小学校校舎から三味線の音色が聞こえてきます。島口伝統芸能大会で4年生が三味線を演奏しましたが、それを受け継ぎ3年生の児童が自主練習に励んでいます。唄で参加した3年生の目に4年生の姿は大きく写り、憧れの存在だったようです。主体的に自分で目標をもって取り組む姿を目にし、嬉しく感じました。



【 生徒集会 】 1月31日の朝の生徒集会で中学3年生が私立高校入試を終え、受験会場の様子や面接の内容、これまでの学習への取組などを後輩に伝えました。特に印象に残ったのは「日頃から励ましてくれる家族のありがたさを強く感じました。」という感想でした。私立高校入試を経験し、一回り大きくなったように見えました。

