



学校だより 夏休み前号

# 「りんかい」

ホームページアドレス

<http://www.edogawaku.ed.jp/rinkais>

令和7年7月18日(金)

江戸川区立臨海小学校

校長 西沢 盛和

## 夏休みも毎朝「体内時計をリセット！」

校長 西沢盛和

文科省の不登校児童生徒の実態調査(令和2年度調査)によると「最初に学校に行きづらいつ感じ始めたきっかけ」として、次のような結果が発表されています。

### 最初に学校に行きづらいつ感じ始めたきっかけ(複数回答)

- ・「先生のこと」(小学生30%、中学生28%)
- ・「身体の不調」(小学生27%、中学生33%)
- ・「生活リズムの乱れ」(小学生26%、中学生26%)
- ・「友達のこと」(小学生25%、中学生26%)
- ・「インターネット、ゲーム、動画視聴、SNS(LINEやツイッターなど)の影響」(小学生18%、中学生17%)など、特定のきっかけに偏らず、多岐にわたる結果となった。

臨海小では「先生のこと」「友達のこと」がきっかけで不登校になってしまう児童が一人もいないよう、常に「優しい学校」を目指して、日々教育活動に取り組んでいます。私は学校に来たくても来ることができず、その子とご家族が苦しむことになる「不登校」は絶対になくしたいと考えています。学校に行きづらくなり、欠席が増える時期として「夏休み明け」が最も多いことはよく言われていることです。上の調査でも「身体の不調」「生活リズムの乱れ」「ネット、ゲーム、動画、SNSの影響」は不登校の原因として多いことがわかります。そして、それらは夏休みの子どものたちの生活の仕方に密接にかかわっています。そこで、夏休みを迎えるにあたって、保護者の皆さんにお願いがあります。長い夏休みの間も子どもたちの生活リズムを崩さないように、維持できるようにしていただきたいのです。

私から子どもたちへの宿題は「長い夏休みを通して、学校のある時のように規則正しい生活を維持すること」です。朝7:00には起きて朝食を食べる。昼12:30ごろには昼食を食べる。明るいうちに適度な学習と運動をする。そうすれば自ずと夜は眠くなって、早寝早起きの規則正しい生活が維持できるはずです。保護者の皆さんには、子どもたちがこのような生活を送ることができるようにぜひとも協力していただきたいのです。

6月の学校公開の特別授業「やる気スイッチはどう作る？」の中で講師 古谷彰子先生(理学博士、早稲田大学持続型食・農・バイオ研究所重点領域研究機構招聘研究員、愛国学園短期大学准教授)は朝食で体内時計をリセットする重要性と、夜のブルーライト(スマートフォンやタブレット等の光)は体内時計を乱れさせる大きな原因になるという危険性を教えてくださいました。朝食の重要性は「早寝早起き 朝ご飯」の合言葉でご承知のことと思いますが、「体内時計をリセットする」という重大な役割があることは私も理解していませんでした。またタブレットやゲームのやりすぎの問題に関しては「見るなら朝早起きして見る」というこれまでにない指摘に私は目から鱗が落ちるような思いでした。今のこのネット時代を生きる子どもたちに「YouTubeを見るな」「ネットを使うな」というのは不可能です。それよりも子どもたちがこれらの情報を上手に活用していくためにも「見る時間を決めること、そしてそれは朝！」という古谷先生の指摘を保護者の皆さんも大いに参考にして、ご家庭での約束事を決めていただきたいと思っています。

### 体内時計とは

体内時計とは、生物が持つ約24時間周期で体のリズムを調整する仕組みのことです。睡眠、覚醒、ホルモン分泌、体温など、様々な生理機能に影響を与え、生体リズムを刻んでいます。(AIによる概要)人間は毎日体内時計を地球の時間に合わせる必要があり、その調整を「体内時計をリセットする」と言うようです。毎日リセットしないと体内時計は乱れ、すぐ昼夜逆転となってしまいます。体内時計の調整には「光の刺激」と「食事の刺激」の二つが大きく関係していて、こうなるとますます体内時計の調整ができず、生理機能に影響が出て「身体の不調」となってしまうのだそうです。古谷先生は言います。「体内時計を整え、心身ともに健康であることが『子どものやる気スイッチ』を押し力となる」と。そのためには、『毎日朝食で体内時計をリセットすること』と『夜のブルーライトで体内時計を乱さないこと』がとても重要です。

長い夏休みに、子どもたちの体内時計が狂うことなく、2学期始業式には子どもたち全員が元気に登校してくれることを心から願っております。

保護者・地域の皆さまには1学期の本校の教育活動にご理解ご協力を誠にありがとうございました。

## 令和7年度 9月 行事予定 授業日20日

日	曜	朝の時間	学校行事	時数						給食
				1年	2年	3年	4年	5年	6年	
1	月	始業式	始業式 日光説明会(6)3H@体育館 避難訓練(引き渡し)	4	4	4	4	4	4	×
2	火	読書	給食始	5	5	5	5	5	5	○
3	水	読書		5	5	5	5	5	5	○
4	木	集会	イングリッシュキャラバン (3年・4年・5年・6年)	5	5	6	6	6	6	○
5	金	補習		5	5	5	5	5	5	○
6	土		科学センターA							
7	日									
8	月	朝会	B時程 委員会活動⑤ スタディウィーク始 卒アル写真6年(クラス、個人)	5	5	5	5	6	6	○
9	火	読書		5	6	6	6	6	6	○
10	水	読書	たてわり班活動③5H(遠足準備)	5	5	5	5	5	5	○
11	木	集会		5	5	6	6	6	6	○
12	金	安全		5	5	5	5	5	5	○
13	土		科学センターB							
14	日		スタディウィーク終							
15	月		敬老の日							
16	火	読書	なわとびウィーク始	5	6	6	6	6	6	○
17	水	読書		5	5	5	5	5	5	○
18	木	集会	下水道キャラバン(3,4h4-1 5.6h4-2)	5	5	6	6	6	6	○
19	金	補習		5	5	5	5	5	5	○
20	土									
21	日									
22	月	朝会	B時程 クラブ活動⑥	5	5	5	6	6	6	○
23	火		秋分の日							
24	水	読書	卒アル写真6年(授業風景)	4	4	4	4	4	4	○
25	木	集会		5	5	6	6	6	6	○
26	金	補習	なわとびウィーク終	5	5	5	5	5	5	○
27	土									
28	日									
29	月	朝会	B時程 委員会活動⑥(卒アル写真)	5	5	5	5	6	6	○
30	火	読書		5	6	6	6	6	6	○