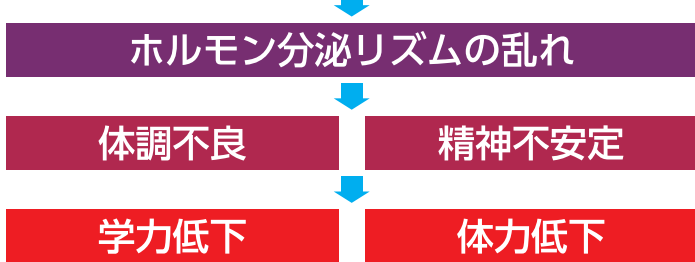
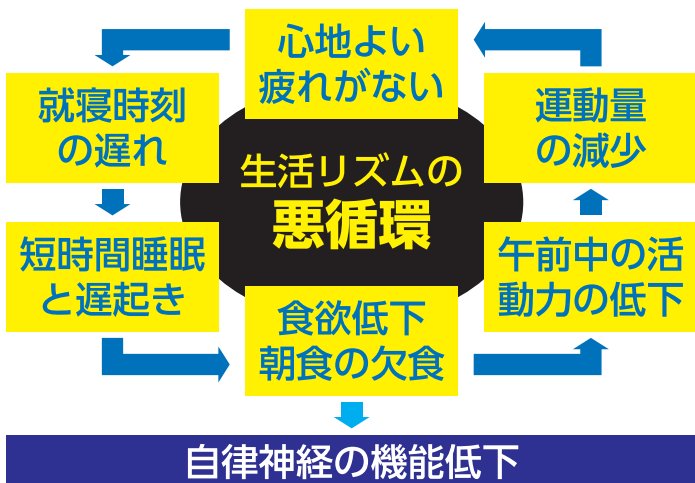


「寝る子は育つ」は本当だった!

～健やかな成長のために欠かせない生活リズムと睡眠を考えよう～

長野県PTA新聞

生活習慣が乱れると…



いずみしゅう 泉 秀生 先生
 子どもの生活習慣研究者
 東京都市大学 人間科学部 准教授
 博士 (人間科学/早稲田大学大学院)
 NHK Eテレ『すくすく子育て』に出演

今回は、子どもの生活習慣研究者である泉秀生(いずみしゅう)先生のお話を紹介する。昨年11月に行われた、小布施町立栗方丘小学校の6年生と保護者を対象にしたPTA講演会「子どもの生活リズム・生活習慣について」の内容だ。子どもにもわかりやすいので一緒に読んでほしい。そして、できることから今すぐ始めよう。

皆さんのお子さんは毎晩よく眠れているだろうか? 昔から「寝る子は育つ」と言われるが、睡眠は心身の疲労を回復させるほか、脳や体を成長させる働きもある。子どもたちの健やかな成長に欠かせない睡眠と生活リズムについて、ぜひ親子で見直してみよう。

発行
 長野県PTA連合会
 長野市旭町1098信濃教育会館内
 TEL 026-235-4361
 発行者/熊谷 弘
 編集者/前田 博展

長野県PTA連合会HP



チーム信州PTA!



まずは早く寝てみよう

「遅く寝る」と起こる、4つのこと

子どもが癪癪をおこしたり、周りの人を困らせたりする行動は、その子の特性、気質、親との関係などのほかに、睡眠の質・量の不足やそれに付随した生活の乱れ(欠食、運動不足)の可能性もある。まずは生活を整えて原因を一つずつ減らしていくとよい。

①心身の成長を妨げる
 睡眠時間が短くなると発育に重要な成長ホルモンの分泌が少なくなる。睡眠中はレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しながら心身の疲れを回復し、日中の学びを記憶・整理しているため、規則正しく

②疲れやすく集中力が低下する
 朝の目覚めが悪く、夜に目が冴える「時差ぼけ」のような状態になる。頭がぼーっとして疲れやすくなる。また、上図のような生活習慣の乱れにつながる。

③感情コントロールが難しくなる
 睡眠不足になると運動量が低下し、セロトニン(幸せを感じられるホルモン)の分泌が減ることから、脳のバランスが崩れ、さまざまなことでもキレやすくなる。

④太りやすくなる
 成長ホルモンは、子どもの筋肉や骨の発育を助けるだけでなく、代謝をコントロールする役割もある。睡眠不足になると分泌が少なくなり、代謝が落ちてしまう。さらに、食欲を増進するホルモンが分泌されてしまうため、つい食べ過ぎて太りやすくなる。

生活リズムを整えよう
 朝起きられず、すっきりしないときは次のことをやってみよう。
 ☀️ 朝、カーテンを開け太陽光を浴びる
 地球のリズムは24時間だが、体のリズムは25時間程度といわれている。太陽光を浴びて、生活と体のリズムのズレを調整しよう。

テレビや動画は楽しいものが多いが、危険なものも多いことに注意する。暴力的なものや激しい動画を観ると刺激が強く、脳が興奮状態になってしまう。そうすると心拍数が上がり、心身によくない。また、熱中しすぎて時間や経験の機会損失になる可能性が大きい。テレビやスマホをだらだら見ることで、学習や遊び、さまざまな体験の時間が失われてしまうので、大人も子どももほどほどにしたほうがよい。

☑️ **寝る前のテレビやスマホは避ける**
 テレビやスマホの光は、とても強いので、眠気を誘うメラトニンの分泌が抑えられ、寝つきが悪くなる。寝る前の1時間はテレビやスマホの画面を見ない。

🛌 **入眠儀式を通して寝る準備**
 『夕食を食べる』→入浴する→パジャマに着替える

📖 **読書をする**→就寝する
 など、毎日の習慣を大切にするのが大事。人間は習慣でできているといわれている。なかなか眠りにつけない場合は、自分なりの入眠儀式を行うとよい。

県Pであなたの力を発揮しませんか?



▶ 動画編集委員
 ▶ 新聞編集部員
 チームの仲間を募集しています



長野県PTA連合会
 2023年2月1日よりWEB加入方式が導入されましたので、加入のお申込みが簡単になりました!
 学校等から貸与されたタブレットをこわれた(家庭でこわれた)際も補償されます※H・S・B・Cフラン対応

～大切なお子さまのための保険です～
信州子育て応援総合補償制度

2023年2月1日よりWEB加入方式が導入されました。二次元バーコードよりお申込み可能となります。2023年度の最終加入可能月は11月1日補償開始分です。(申込最終締切月は10月となります。)
 ご加入を希望される方は、パンフレット等加入書類をお送りいたしますので下記までご連絡ください。
 <取扱代理店: ジェイアイシーセントラル株式会社 信州子育て応援総合補償制度担当係 0120-049-300>

引受保険会社: 共栄火災海上保険株式会社 作成年月2023年2月 承認番号22-2397

共栄火災
 一緒にずっと。安心をもっと。

ほく、サイ吉
 人々が気持ちよく毎日を暮らせるよう、安心のチャラで、そっと支えるサイ。共栄火災のサイ吉です。

共栄火災海上保険株式会社
 甲信支店 千380-0836 長野市南県町693-4 TEL(026)-234-2161 www.kyoeikasai.co.jp

一人ひとりの多様な幸福、私の幸せみんなの幸せ

長野県教育委員会と長野県PTA連合会との教育懇談会

3つのテーマを中心とした意見交換

11月8日信濃教育会館において、長野県教育委員会と長野県PTA連合会との教育懇談会が開催された。3つのテーマを中心とした意見交換が行われた。



PTAから教育委員会へさまざまな意見、要望が出され有意義な懇談会となった

冒頭で県Pの熊谷弘会長は、信州PTAモデルの実現に向け、人口減少に対応していくPTAのあり方、SDGs推進企業に登録したこと、キャリア教育のための企業との連携に言及し「元気で明るくワクワクするようなPTAを目指したい」と挨拶した。

続いて、内堀繁利教育長は「長野県教育委員会としては個人と社会のウェルビーイング（一人ひとりの多様な幸福、よりよい社会）の実現を目指していく。これまで以上に学ぶ側の論理、視点を大事にしていくことが信

が、学校間による差が見られる。県教委としても「長野県ICT教育推進センター」を中心に先進的に取り組んでいる学校の実践事例や、持ち帰りルールなどの具体的な情報を収集し、学校や市町村教育委員会に還元することで支援していきたい。

また、児童生徒がICT機器の活用について自分でルールを設定し、それに基づき判断して行動する力を育てるための教材「GIGAワークブック信州」を作成している。各校で活用が進むよう、教職員向けの研修会を予定している。

1日目の第7分科会では「ネット社会を賢く生きるための情報モラル」をテーマに、情報機器の正しい理解と活用について、研究発表が行われた。PTA活動のデジタル化による環境整備、グループウェアの導入や無料ネットサービスの活用が紹介された。

2日目の全体会では、山梨県出身でノーベル医学・生理学賞受賞者である、理学博士の大村智氏が「私の科学と社会貢献」の演題で記念講演を行った。自身の生い立ちや、社会に貢献した研究での努力やきっかけを語った。大村氏の物事に挑戦し続ける生き方には感銘を受けた。

竹内和雄准教授は、長野県PTA連合会で行われたネットモラルキャラバン隊でも講演や対談をしていたいただきました。ホームページからYouTubeでの視聴ができます。ぜひご覧ください。

ネットモラル教育についても全県で行っているアンケートの結果を「子どもの性被害防止教育キャラバン隊」の講演資料に反映させることで、児童生徒への直接指導に生かしている。

県P・部活動の地域移行に向けての現状などについてお聞きしたい。

懇談会では、不登校や不適応などの特別に支援を要する児童生徒に対する現状や課題、支援の方向性についての説明も行った。

内堀教育長は講評のなかで「誰ひとり取り残されない教育を目指すために、連携をさらに深めながら一緒に頑張ってほしい」と話した。

また、鈴木雅幸県P副会長（教師代表）は「長野県の教員の使命・任務として『守り、育み、学び続ける』を掲げている。県教委と学校の先生方、保護者はチームとして共に子どもたちを守り、育み、そして私たち自身学び続けたい」と話し、懇談会は閉会した。

第54回 日本PTA関東ブロック研究大会 山梨大会

10月15・16日、日本PTA関東ブロック研究大会が山梨県で開催された。1日目は7会場で分科会が、2日目には全体会が行われた。

参加者の感想を含め、内容の一部を紹介する。

1日目の第7分科会では「ネット社会を賢く生きるための情報モラル」をテーマに、情報機器の正しい理解と活用について、研究発表が行われた。

2日目の全体会では、山梨県出身でノーベル医学・生理学賞受賞者である、理学博士の大村智氏が「私の科学と社会貢献」の演題で記念講演を行った。

竹内和雄氏の「ネット利用に関する子どもと保護者での認識の違い」についての話は、親と子で賢

いネット活用を考え直すよい機会となった。

第3分科会では、家庭教育をテーマに、ひとり子どもを育てる父親が子育ての不安を解消するため、PTA役員となって学校や他の保護者とながら、情報を得て子育てに役立てようとした話に印象深いものだった。

講演のなかで、心に残った言葉を紹介する。

- ・百折不撓（何度くじけても志をまげないこと）
- ・実践躬行（言ったことは自分で実行すること）

「教える」ということは共



左から内堀繁利教育長、熊谷弘会長



2日目の全体会



総評する内堀教育長

「食」で学び舎を支える。



よい食材でたのしい給食

長野県学校給食会は学校教育活動の一貫として行われている学校給食の円滑な実施及びその充実発展に努め、学校給食における食育の推進を支援することにより、児童生徒の心身の健全な発達及び広く県民の健全な食生活の実現に寄与することを目的としております。

学校給食物資は、主食と副食がありますが、本会では、主食の原料となるコメや小麦粉を仕入れ、炊飯やパンの加工工場に製造を委託し、県下の各学校へお届けしています。副食については、缶詰、乾物、ハム、冷凍食品などの物資を供給しています。また、食育支援事業として、県産物を活用した献立コンクール、レシピ集の発行、パン審査・品質向上研修会などを実施しています。これまでに、関係機関と共同で、県産物を活用した商品も開発し供給しています。

子どもたちのために

公益財団法人 長野県学校給食会

〒381-0103 長野市若穂川田3800番地5
TEL 026-282-6080 FAX 026-282-6535



これまで、PTA副会長は次年度に会長を務めることから任期が2年間となり、役員選考が難航していた。選出方法や任期等を見直し、令和3年度に会則の改正を行った。これによって令和5年度からは会長・副会長とも単年度任期となり、今年度が初のPTA会長選出となった。この役員選考について検証する。

負担の少ない 役員選出方法について ～PTA会則改定に伴う 選出方法改正を通して～ 千曲市立埴生中学校PTA



【研究内容】
①2学年PTAによる本会役員選考での選出方法の検討
②PTA会長の任期を単年度にしたことについての考察
【成果と課題】
これまでの役員選考は、一部の役員だけが集まって候補を決めていた。オープンではなく、いまひとつ分りにくかった。2

学年保護者を招集して決める方法にしたことで、これまでより役員選出が明瞭になった。今回選出されたPTA会長は副会長を経験せずに務めることになる。そのメリットは、任期が短く負担軽減になることだ。一方、PTA活動のことをあまり知らずに活動をしなければならず、よく解らないうちに任期を終えてしまつてしまうことがデメリットとして考えられる。PTA役員を選出する上での課題として、仕事が多く負担が大きいことが挙げられる。また、少子高齢化に伴って担い手が少なくなっている。PTA組織の見直しやPTA行事の精選などで負担軽減を図っていききたい。

密集を避けながら 親子一緒に学ぶ場の作り方 上松町立上松中学校PTA

例年、保護者を対象とした講演会等を開催しているが、同じ講演を子どもたちにも聴いてもらいたいという考えから、「親子で考える機会」をつくらうと考えた。また、密集を避けるために通信機器を利用した開催方法を模索し、学会とした。

今年度は、木曾消防署から講師を招き「災害から身を守る」というテーマで過去の災害状況や実際の救助活動の様子を聞いた。町のハザードマップを見ながら、避難の仕方や非常時の持ち出し品の確認などを行った。



講演は、生徒と教員が講堂、保護者は各教室からオンラインで参加し、質疑応答は画面を通して行った。学校の資機材（GIGAスクール関係）を借用し、新しい機材の利用方法を学んだ。

保護者からは「災害時の行動について、家族間で意思疎通を図るよい機会になった」「通信機器などが充実していて驚いた」という声があった。各教室では、講演内容について保護者が話し合いながら講演を聴くことができ、より有意義な時間があった。今後も親子で考えるべきテーマでの講演を企画し、開催方法についてもさまざまな応用を検討していく。

【成果と課題】
保護者からは「災害時の行動について、家族間で意思疎通を図るよい機会になった」「通信機器などが充実していて驚いた」という声があった。各教室では、講演内容について保護者が話し合いながら講演を聴くことができ、より有意義な時間があった。今後も親子で考えるべきテーマでの講演を企画し、開催方法についてもさまざまな応用を検討していく。

第31次 研究委嘱 PTA実践報告



「コロナ禍」を「コロナ可」に ～今だからこそできること～ 飯山市立東小学校PTA

【研究内容】
従来のPTA活動のほか、児童や学校、地域のためにできることを模索し、これまでの概念にとらわれずに取り組む。

【成果と課題】
『東小育てる会』は、児童と保護者、地域の方と交流活動を行っている。コロナ禍での開催方法として昨年度よりオンラインで開催。家庭・学校・地域をオンラインで結び、地域の歴史や文化を学ぶ機会とした。知恵を出し合って低学年でも楽しく参加できるように工夫し、地域よさを伝える有意義な活動となった。

5月のプール清掃は、平日にもかかわらず約9割のご家庭の協力によって行われた。プール脇の畑で清掃の様子を見ていた児童からは「私たちのために頑張ってくれてうれしい」「プール頑張りたいと思った」などの声があった。汗をかきながら懸命に取り組む大人の姿を子どもたちが見ることは、大変意義のあることだと感じた。

平日にもかかわらず約9割のご家庭の協力によって行われた。プール脇の畑で清掃の様子を見ていた児童からは「私たちのために頑張ってくれてうれしい」「プール頑張りたいと思った」などの声があった。汗をかきながら懸命に取り組む大人の姿を子どもたちが見ることは、大変意義のあることだと感じた。

【研究内容】
①特別授業の開催
休日開催する『ふれあい参観日』では、15年前から保護者が講師となり「教えてお父さんのお仕事・お母さんのお仕事」と題した特別授業を行っている。授業が児童にどのように影響し、「仕事や「働くこと」を考えるきっかけになるか、現状を把握し研究した。

『ふれあい参観日』を通じて PTAができること 岡谷市立川岸小学校PTA

【成果と課題】
アンケートの集計結果から、児童・保護者共に

各学年から一名ずつ、職種が被らないよう講師を選出。実際のユニフォームを着用して登場し、持参した仕事道具を用いて、創意工夫を凝らした授業を行った。子どもが自分の未来を考えるきっかけとなり、キャリア教育にもつながるよう、内容の充実を図った。



仕事に関するさまざまな意識が高まったことがわかった。ふれあい参観日が子どもとの豊かなコミュニケーションにつながっていると考察される。今後も継続して児童に多種多様な仕事を紹介し、自分の未来を考えるきっかけとなるよう、さらに工夫を重ねたい。

チーム信州PTA の仲間たち Vol.4

商工会議所と連携したキャリア教育支援



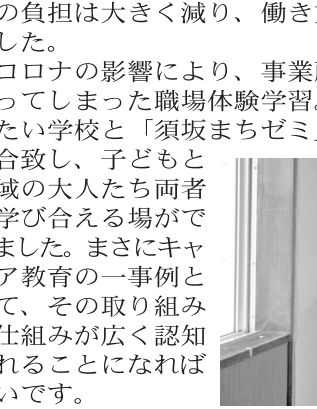
宮川 浩さん
須坂市立常盤中学校PTA
上高井郡市PTA連合会 顧問

上高井郡市PTA連合会内の須坂市では、商工会議所がキャリア教育の一端を担っているという。その中心で活動する、上高井郡市P顧問の宮川浩さんにお話を聞いた。

須坂市教育委員会からの中学2年生の職場体験学習への支援協力要請を受け、昨年度より「須坂まちゼミ」参加事業者が4つの中学校を訪れる出張講座を始めました。生徒は、和菓子づくりや実際に校舎の壁を塗る塗装講座、銀行業務など、多岐にわたる講座の中から複数選ぶことができ、90分間学びます。LPガス販売事業主の私は「ライフラインを担うということ」と題した講義を行いました。子どもたちに教えることで、私自身の学びにもなっていると感じています。

これまでの職場体験学習は、各校の担当教員が事業所に直接問い合わせ、生徒の参加調整等を全て行っていました。この出張講座によって教職

員の負担は大きく減り、働き方改革にも寄与できました。コロナの影響により、事業所への訪問が困難になってしまった職場体験学習。直接事業者から学びたい学校と「須坂まちゼミ」の仕組みがぴったり合致し、子どもと地域の大人たち両者が学び合える場ができました。まさにキャリア教育の一事例として、その取り組みや仕組みが広く認知されることになれば幸いです。



お待ちしています

長野県PTA新聞では、子どもたちのために特色のある活動を行っています。取り上げてほしい個人・団体の情報をお寄せください。また、新聞のご感想やご要望などもお聞かせください。

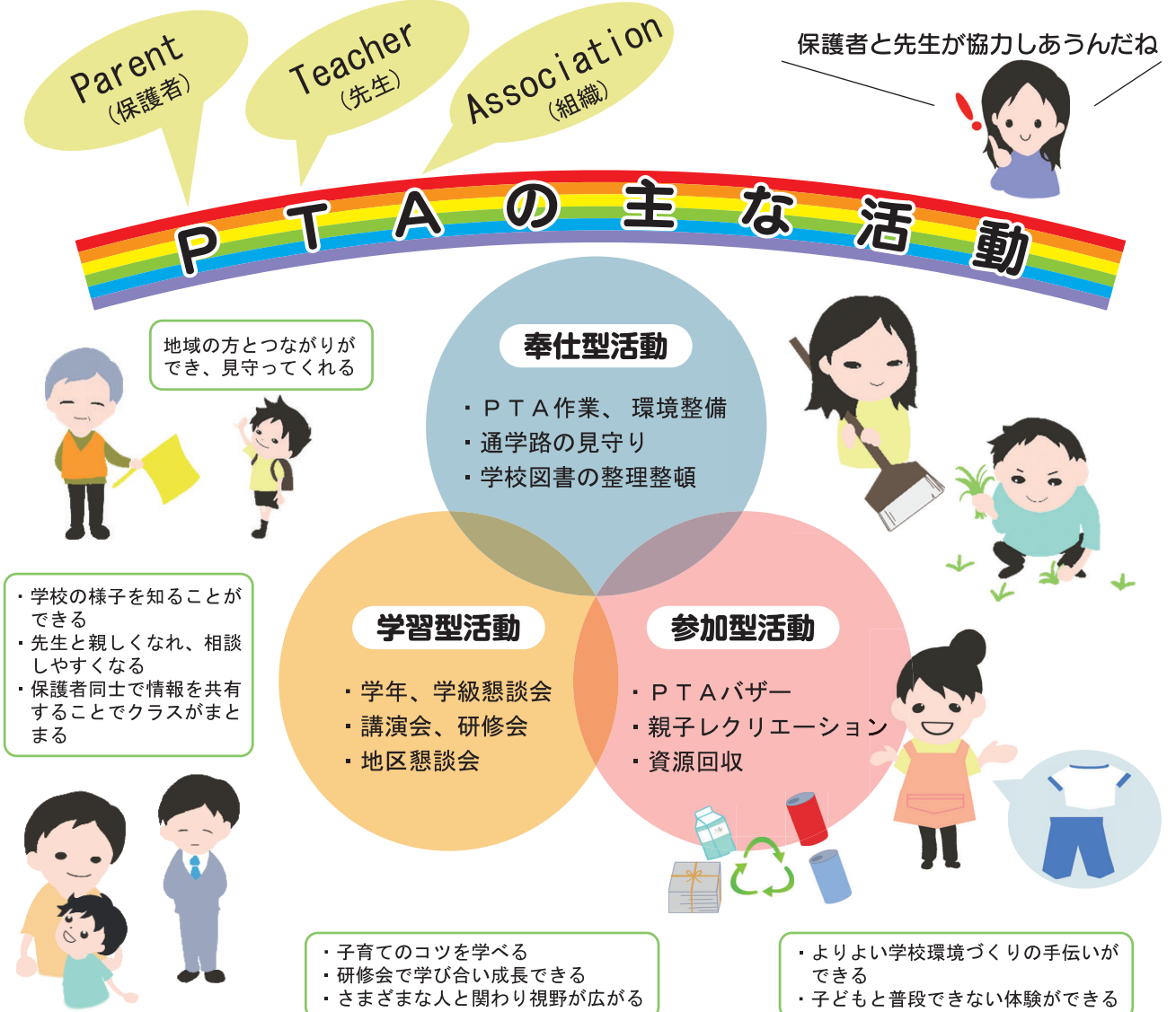
信州の牧草を食べて
信州の酪農家の愛情いっぱい育てた牛の牛乳を
信州の人が飲んで育つ
わたしはメイドイン信州—信州100%。

わたしはメイドイン信州

長野県牛乳普及協会・長野県生乳生産販売委員会・JA全農長野

P ▶ パツと T ▶ 楽しく A ▶ 集まろう!!

みんなでつくる楽しいPTA



コロナ禍をきっかけに、多くのPTAで活動が見直され、変化がみられます。今こそPTA活動への理解を深め、関わり方を一緒に考えてみましょう。

私たちが取り組むPTA活動は、大きく分けて「奉仕型」「参加型」「学習型」の3つのタイプに当てはまります。左の図を参考に活動や目的について知り、子どもたちが安全で充実した学校生活を送れるように、

時代の変化に合わせて子どもたちが安心して学校生活を送れるように、

PTA懇談会などで話し合うことで、変わったこともあります。たとえば「通学路が改善された」「指定力バンのデザインが変更され、体への負担が減った」「下着での身体測定が、運動着の着用が可能になった」「白以外のソックスが着用できるようになった」などがあげられます。家庭からの思いを伝えて相談してみるのがいいでしょう。

思いを伝えて話し合おう

さる範囲で取り組んでみませんか。

バザーや資源回収などでの収益は、図書や卒業証書ホルダーの購入、学校のレクリエーション行事、校外学習の活動、周年事業などに使われています。使途は学校によりさまざまですが、子どもたちのために役立てています。

充実した教育活動のために

PTAは地域の方とつながっています。学校によっては通学路の見守りや環境整備、「安心安全の家」にご協力をいただいています。また、キャリア教育や地元の伝統・文化を伝える講師となり、子どもたちが地域への愛着を深め、人生が豊かに

地域の方とのつながりを大切に

なるお手伝いをしてくれています。地域の方々と顔見知りになると、防犯対策や災害時の助け合いにつながります。子どもたちが安全に登校できる、安心して暮らせる、そんな地域づくりのためにも地域の方とのつながりを大切にしていきたいですね。

コミュニケーションをとろう

コロナ禍で学校に行く機会が減っています。そんな時はオンラインで顔を見て話しませんか。保護者同士や先生とコミュニケーションがとれていると、困った時に相談しやすくなります。ざつとくばらんに話し合える環境があると、情報共有もできていいですね。先生や保護者の仲がよいと、子どもも安心して大人に頼れるのではないのでしょうか。

コミュニケーションをとる方法として、子育てに役立つ情報が掲載される

編集後記

コロナ禍だからこそ、今まで当たり前のように行ってきたことを改めて見つめ直す機会をもらっているように思います。自宅療養や学校・学級閉鎖等、自宅で過ごさなければならぬことが多い今、生活のリズムを整えることは、子どもたちの健やかな成長のため、より重要な役割を帯びています。また「つながり」の大切さに改めて気づかされることも多いのではないのでしょうか。

今号は1面に睡眠と生活リズムを、4面では保護者や学校が「つながり」からPTA活動を行う意義について特集しました。こうした心身の健康や、つながりを実感することが、2面に掲載した教育懇談会での「一人ひとりの多様な幸福」を目指す社会をつくることにつながるのではないのでしょうか。

各単位PTAの実践報告からも、コロナ禍に負けず「つながり」「できることを工夫する」取り組みが伝わってきます。私たちは、予測困難な社会を生きている知恵をまことに身につけていくのだと自負しながら前向きに歩んでいきたいと思います。(K・N)

役員さんに聞いてみました

役員になる前

- ・時間的な負担が大きそう
- ・仕事や人間関係が大変そう

役員をやってみたら

会議をオンラインで行う、資源回収を持ち込み形式にする等工夫して負担が減りました

さまざまな経験や人とのつながりができて、やってよかった

子どもたちのために活動しよう

先生・保護者・地域の方と

コミュニケーションをとろう

先生・保護者・地域の方と

学校法人 鹿島学園高等学校 飯田校

通信制課程 連携

多数の芸能活動者、アイドル、スポーツ選手、社会人が卒業を目指している

キャンパスは 駅近!

今の時代だから 通信で高校卒業!

全国初!インフルエンサー養成コース新設!

中学生説明会実施中! 要予約 10:00~17:00

転入・編入 随時受付! 要予約 10:30~17:00

入学相談会開催!(学校説明会)

個別指導にも集団一斉授業にも対応!

生活保護・ひとり親・コロナにより影響を受けたご家庭に 学費軽減制度有り!

充実のオプションコース

- ◆大学進学コース
- ◆専修コース
- ◆就職支援コース
- ◆スポーツコース
- ◆ペットコース
- ◆海外留学コース
- ◆マンガアニメコース
- ◆ネイル・メイクコース
- ◆ダンス・ボーカルコース
- ◆ITコース

コロナ感染予防対策で タブレット添削

学校法人 鹿島学園高等学校 飯田校 長野県飯田市元町5430-5 第一吉川ビル301 JR飯田駅から徒歩2分

通信制課程 連携キャンパス (入学相談) ☎050-6861-2519

2022年 全国高等学校サッカー選手権大会に出場しました!

時には も も な時も

西沢印刷株式会社

NISHIZAWA PRINT CO.,LTD.

〒380-0904長野市七瀬中町1048
☎026-226-6071 FAX026-226-6049
e-mail : npc@ruby.ocn.ne.jp