



寝る子は育つ!? ～「眠育」のススメ～



いくら「地球温暖化」と言っても、さすがに この時期になると朝夕はグッと冷え込み、冬らしい空気が漂ってきます。朝、「さあ、起きよう!」と思っても、寝床のぬくもりが恋しく、なかなか出られない…という人もいらっしゃると思います。「春眠(しゅんみん)暁(あかつき)を覚えず」は、春の朝の情景ですが、今の季節も 別の意味で「ああ…、もう朝か…」と覚めることも多いのではないのでしょうか。

最近、「眠育(みんいく)」という言葉をよく聞くようになりました。平たく言うと「睡眠教育」ですが、この「眠育」が重要であるという声を、ここ最近、よく耳にするようになったなあと感じます。

「何を今さら…睡眠が大切なのは当然だ!!」 おっしゃるとおりですが、見たいテレビ番組や動画配信があったり、やりたいゲームがあったり、誰かと もっとおしゃべり(あるいはメールやライン等)したいと思ったり……そんな時、「睡眠が大事だから寝る!!」と、それまで楽しんでいたものをスッパリ断ち切って寝ることは……簡単なことでしょうか?



きちんと睡眠をとらないと、その日は1日中つらい・だるい思いをするでしょう。当然、朝 さわやかに起きることなんて無理です。「よ～し、元気に仕事(会社、学校)に行くぞ!!」という気になれません。

書籍やネット情報には、「眠育」について詳しく書かれているものが多く出回っていますので、ぜひチェックしてみてください。「食育」と同様に、人間として当たり前の営みである睡眠を「眠育」という教育・学問で学ばなければならないのか…今の社会らしいなあと思ってしまいます。でも、そんな今だからこそ、「寝る・眠る」ことの大切さを真剣にかみしめてみませんか。そして、ご家族で 振り返ってみませんか。

校長 辻岡 俊文

《追記》

実は…今年度の「学校保健安全委員会(令和7年1月23日に予定)」で、児童・保護者・教職員を対象に、「眠育」についての講話と協議を計画しております。



万倉小フォト・ギャラリー Part 1



11月7日(木)いも掘り体験

11月14日(木)参観日

12月 行事予定

日	曜	学 校 行 事 等	給食
1	日		
2	月		○
3	火	持久走大会 	○
4	水	1・2年生万倉駐在所見学 委員会活動	○
5	木	口座振替集金日 持久走大会予備日	○
6	金	4校時下校（11月30日の振替）	○
7	土		
8	日		
9	月		○
10	火	楠ふれあい会食会	○
11	水	マーチング引継ぎ式 	○
12	木		○
13	金		○
14	土	楠地区人権教育推進大会 am	
15	日		
16	月		○
17	火		○
18	水		○
19	木	☆5 1・2年給食巡回指導4校時	○
20	金	☆5 外庭そうじ	○
21	土		
22	日	万倉のつどい	
23	月	☆4 給食終了 個人懇談会	○
24	火	☆3 終業式	-
25	水	冬季休業	
26	木		
27	金	学校閉庁日	
28	土		
29	日		
30	月		
31	火	大晦日 	

持久走大会について



1 期 日

令和6年12月3日

火曜日

2 日 程

9:00~10:00

《流れ》

8:45~ 準備体操

9:00~ 開会式

9:10~ 競技開始

低学年(約 1 km)



中学年(約 1.5 km)



高学年(約 2 km)

閉会式

~ 10:00 頃 終了

3 コース

若者センターグラウンド
(周回コース)

4 その他

・当日の実施が難しい場合は、12月4日(水)に
順延となります。

(メールでお知らせします)



万倉小フォト・ギャラリー Part2



10月24日(木)~25日(金)
修学旅行 《広島方面》



11月1日(金)
切り絵(彫物)教室



11月6日(水)~12月2日(月)
全校ランランタイム