

学校だより

うのしまっ子

令和8年度 号外 No.3

<http://www3.ube-ygc.ed.jp/use/index.html>

宇部市立鶴ノ島小学校

〒755-0066

宇部市小松原町二丁目10-25

TEL 0836-31-0808

FAX 0836-31-0887

令和8年10月7日発行



本校が掲げているテーマ

「主体性～自ら考え、行動する力～」 「社会性～多様な他者を受け入れる力～」

10月は『やまぐち家庭教育支援強化月間』です！

県では、家庭の元気応援キャンペーンを実施しています。
家庭や地域での教育やしつけについて、みんなで考えてみませんか。



◆ 基本的な生活習慣を身に付けましょう。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活リズムが大切です。

◆ 家族がふれあう機会をもちましょう。

県内施設での家族で参加できるイベントの情報をホームページで紹介しています。

◆ 手伝いを積極的にしましょう。

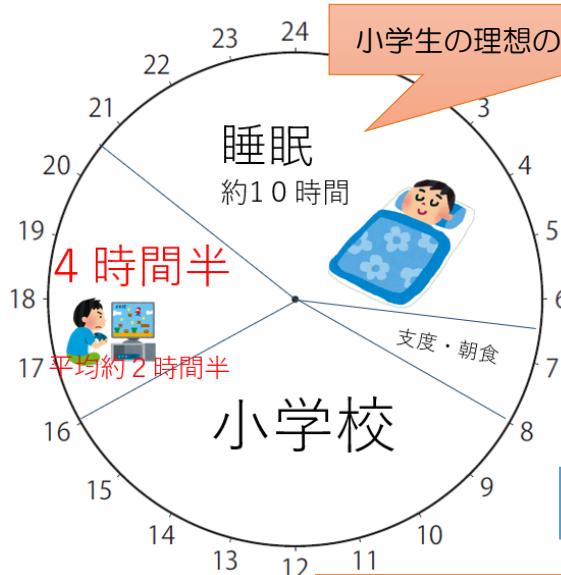
役立った喜びや達成感を味わえる大切な体験です。子どもたちの自立を促すことにつながります。



【スローガン】早寝早起き朝ごはん 本を読んで外遊び みんな仲良く今日も元気

問い合わせ 山口県教育地域連携教育推進課 Tel.083-933-4662

全ての教育のスタートは、家庭です。この機会にぜひ、家庭教育（子育て）を見直しましょう。



小学生の理想の睡眠時間：9～12時間

睡眠の効果は、「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情の整理」が挙げられます。キレやすい子どもは、睡眠に課題がある場合もあります。

逆算して考えてみましょう！

8時に学校に行くために、朝6時30分に起きるとします。

理想の睡眠時間を加味して、10時間寝るとします。

就寝時刻は20時30分になります（早い！！）。

学校から帰って寝るまでの時間は、4時間30分ということになります（短い！！）。

※小学生の平日のメディア時間の平均は約2時間30分とされています。

この4時間30分の間に、晩御飯やお風呂などの時間が含まれます。宿題や家庭学習の時間もあります。睡眠時間を確保するためには、メディア時間を見直す必要もありそうですね。友達と遊ぶ時間、家族と過ごす時間、読書の時間…、充実させたい時間は他にもたくさんありますね。