



11月13日（木）上市町児童生徒の健全育成を促進する会議で、富山大学 名誉教授 神川康子氏の講演「子供の健やかな育ちのために私たちができること」を聞いてきました。神川先生は、長年睡眠について研究を重ねておられ、とても心に響くお話でした。内容の一部を紹介します。

「寝る子は育つ」ということは科学的にも証明されている。最近では、大谷翔平選手が睡眠をとても大切にしていることが話題になっている。TVでカズレーザーさんが「就寝時刻を早くすれば、ほとんどの問題は解決する」と言っていたが、まさしくその通りである。睡眠は、体、心、脳を休ませる。睡眠と脳の健康は直結しており、人間の行動をコントロールする大切な部分である。脳の「前頭連合野」は寝不足に最も弱い。寝不足が続くと昼間、寝ているか起きているか分からない状態が続いてしまい、的確な思考、判断ができなくなり、やる気が出ず、自分が好きという気持ちが弱くなり、心や感情のブレーキが効かなくなってしまう。寝ないと海馬（毎日の記憶のマイバッグ）に記憶が定着せず、脳が発達しないということがMRIを使った研究からも分かっている。

また、食事をよく噛むことによって、脳への刺激が増し、海馬に神経新生が起こり、記憶力が向上し、ストレスに対する抵抗力が高まる。このことはマウスの実験で分かっており、よく噛まないと食べられない餌を与えられたマウスは、海馬の神経新生が促され、記憶力が向上し、噛まなくても食べることができる餌を与えられたマウスは、太りはじめ、生活習慣病の兆候が出てくる。

スマホやゲームから流れてくる膨大な情報、使いすぎによって脳が過労状態になり、血流量が低下し、機能が衰えてしまう。トイレ、入浴、布団の中、乗り物の中などでスマホを見ていたらひらめき脳が働かなくなってしまう。親子で、時間をどう使いたいかと話をすると子供は「お父さん、お母さんともっとしゃべりたい」というかもしれない。

子供の笑顔のために、教職員、保護者、地域の方々、すべての大人が、よく寝て、よく噛んで、よく話し、元気でいることが大切だということがとてもよく分かる講演でした。

12月

行事予定

- 2(火) 4年 校外学習（吉田科学館）
- 4(木) 5年 笹巻づくり
- 5(金) 集金引き落とし日
1・2年 放課後子ども教室
- 10(水) 4年 書初指導
ハッピープレイタイム
- 11(木) 3年 書初指導
- 12(金) 5年 書初指導
- 17(水) 3・4年 水泳教室
冬の個別懇談会①
- 18(木) 1・2年 健康運動能力向上支援事業
6年 書初指導
冬の個別懇談会②
- 19(金) 1年 英語教室
冬の個別懇談会③
- 22(月) 町内児童会
- 24(水) 第2学期終業式
- 25(木)～1/7(水) 冬季休業
- 2026年1月**
8(木) 第3学期始業式 校内書初大会



<防火広報活動> 11月14日（金）

5年生の代表8名が、放課後に防火広報活動を行いました。消防署の自動車と消防車に分乗し、宮川地区を巡回しながら火災予防について呼びかけました。

<笹巻づくり体験> 12月4日（木）

5年生が宮川公民館の主催事業「笹巻づくり」を体験します。「笹巻」は、上市町須山地区に伝わる伝統料理で、常温で日持ちのする携帯食としてつくられたものではないかと言われています。5年生が秋に収穫したもち米と金時豆を隈笹で包み、ひもで結びます。それを鍋に入れて1時間ほど煮ると出来上がりです。公民館の皆さん、5年生に笹の巻き方を教えてくださいます。全校で味わう予定です。

【保健室】

県内では、インフルエンザの患者報告数が警報レベルの基準値30人を超えたが、宮川つ子は、11月も元気に過ごす児童が多く見られました。これから冬の寒さが本格的になります。3つの首（首・手首・足首）を冷やさない服装や、登下校時の防寒対策を心掛け、寒さから体を守りましょう。元気に2学期を締めくくることができるよう、ご家庭でも健康管理へのご協力をよろしくお願ひいたします。

【1年】

お忙しい中、学習発表会をご参観くださいありがとうございました。運動会に引き続き「小学校で初めて」をまたひとつやり遂げることができました。生活科で学校探検をしたときに、保育園の頃とは違う様々なものに関心をもって観察していました。自分が見つけたものをご家族の皆さんに見ていただくことができてよかったです。

学習では、漢字や繰り下がりのある引き算などに取り組んでいます。複雑な形の漢字も上手に書くことができるようになってきました。2学期ものこりわずかです。充実した日々が送れるよう、支援していきたいと思います。

【2年】

学習発表会をご参観いただき、ありがとうございました。昨年度に比べ、セリフや出入りなど子供たちは覚えることが多かったと思いますが、「1年生から成長した姿を見てもらいたい」という思いをもちながら、一生懸命練習しました。本番では、その姿を保護者の皆様に見ていただくことができてよかったです。子供たちの自信につながりました。

2学期は、あと1か月。冬野菜のお世話や働く人へのインタビュー、九九の学習など、新しいことに進んで挑戦し、子供たちにとって実りのある経験になるよう、支援していきたいと思います。

【3年】

学習発表会をご参観いただき、ありがとうございました。子供たちがアイディアを出し合って、よりよいものにしようと話し合い完成した発表でした。それを家族に見てもらえたことをとても喜び、温かい拍手が大きな自信につながったようです。

今月は、振り返りの学習や大掃除など、1年の集大成に向けて気持ちを整える時期でもあります。寒さに負けず、心温まる毎日を過ごしていきたいと思います。

そして私事ですが、このたび結婚し、名字が「芹澤（せりさわ）」になりました。今後も変わらず子供の成長を支えられるように努めますので、どうぞよろしくお願ひします。

【4年】

学習発表会をご参観いただき、ありがとうございました。去年の4年生の発表を見て、「来年僕たちもエコレンジャーをやりたい！」と言っていた日から1年がたち、その思いは変わらず今年もエコレンジャーが出動することになりました。自分たちで調べた環境問題を、全校に分かりやすく伝えるにはどうしたらよいか、みんなで考えながら完成させました。楽しいことが大好きな子供たちなので、面白さも劇に入れたいという思いもあって、元気いっぱいの発表になったと思います。発表後の温かな拍手が、とてもうれしかったようです。2学期、残り少ない時間ですが、子供たちと楽しみながら学習に取り組んでいきたいと思います。

【5年】

11月は、学習発表会をご参観いただき、ありがとうございました。本番では、練習の時以上の素晴らしい演技を披露してくれて、とてもよい発表になりました。子供たちが成長していく姿を一番近くで見ることができ、とてもうれしかったです。これからも子供たちの成長をサポートできるようにがんばっていきます。

寒くなってきてインフルエンザ等の感染症が流行する季節になってきました。学校でも手洗いやうがい等をして、体調を崩さないように呼びかけますが、ご家庭でも予防をよろしくお願ひします。

【6年】

学習発表会においていただき、ありがとうございました。歴史劇という、6年生以外は未学習の内容であったため、なじみのあるキャラクターを登場させたり、生成AIで作成した画像を使用したりすることで、みんなが楽しめるようにしました。

子供たちから演技の提案がなされたり、自分たちで細かな動きを考えたりと、主体的に取り組む姿が印象的でした。振り返りからも、「小学校生活最後」という意識の下、一生懸命取り組んできたことが伝わってきました。保護者の皆様にも楽しんでいただけていたら幸いです。

学習発表会が終わってからは、卒業式に歌う歌をみんなで話し合って決めました。卒業の足音が着実に近づいていることに寂しさを感じます。

残りの日々も、子供たちの思いを大事にしながら、様々な活動に取り組んでいきます。

【のぞみ級】

先日は、学習発表会をご参観いただき、ありがとうございました。「自分自身の台詞を大きな声ではっきり言いたい」「友達と息を合わせ、協力して演技したい」等、一人一人が、がんばりたいことをめあてに、練習しました。本番当日は、交流級の友達と一緒に、自分の役割をしっかりと果たし、間違えても、全力で演技・発表することができました。その姿は、とても逞しく感動しました。発表後、「がんばってよかったです」「がんばることの大切さに気付いた」という感想が聞かれました。今回の経験が、子供たちにとって確かな学びになっていると実感しました。これからも、成功体験を積み重ね、何ごとも前向きに取り組んでいくことができるよう、共にがんばっていきたいと思います。