



東俣野特別支援学校

電話 045-851-9631 <https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/ss/higashimatano/>

「よい睡眠」

学校長 長岡 利保

月日が経つのも早いものであつという間に師走となりました。校内では、12月14日（水）～16日（金）の学習発表会に向けて、先月から各クラス工夫を凝らして準備・練習をしています。まだまだコロナ前のようにはいきませんが、学校でも安全安心に配慮しながらも、楽しい発表会となるよう全教職員で取り組んでいますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。（12月5日（月）現在の様子です）

前にこんな話を聞いてきましたので、よろしかったら参考にしてみてください。それは睡眠についてです。日本人はどんどん睡眠時間が減ってきており、平均で平日7時間15分、休日8時間03分だそうです。ただ、睡眠時間はその人の遺伝子によって決まるので「何時間だからいい」ということはあまりないそうです。睡眠トラブルについては、①寝つきが悪い（30分以上眠れない）②途中で目が覚める（寝て1時間以内）③早く起きすぎる（起床1時間前）④眠った感じがしない⑤いつも眠い※すぐ眠れるというのも×（8分以内に眠るのは慢性不眠の可能性）⑥朝起きられない、いくつ当てはまりましたか。3つ以上は要注意です。質の良い睡眠とは、起床4時間後に眠気がない（あくび、ボーっとする、だるいがない）・集中力、気力の低下がない・睡眠中のトラブルがない（無呼吸症候群等）、だそうです。気候もよく布団から出られずダラダラしがちですが、それを続けると脳が「ここはダラダラする場所だ」と認識し眠れなくなるそうです。ここは一つ気持ちを強く、時間になったらパッと起床できるようにしたいですね。ちなみに、初日の出は6時50分23秒だそうです。



今年も様々なところで教育活動にご理解、ご支援をいただき感謝申し上げます。来年も皆さまにとって、素晴らしい年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

1月の行事予定

日	曜	行事	下校	PTA
1	日	元日		
2	月	休日		
3	火	休日		
4	水	閉庁日		
5	木	閉庁日		
6	金	冬季休業終了		
7	土			
8	日			
9	月	成人の日		
10	火		●11:30	
11	水	*給食開始	体重測定1組 ◎13:45	関肢P連
12	木		体重測定2組 ◎13:45	
13	金	集会	体重測定3組 ◎13:45	
14	土			
15	日			
16	月		体重測定4組 ◎13:45	実行委員会 市P連
17	火		体重測定5組 14:30	
18	水	歯科巡回指導	14:30	
19	木		14:30	
20	金		14:30	
21	土			
22	日			
23	月		給食週間 14:30	定例会
24	火	給食指導	14:30	
25	水		14:30	
26	木	リハ科	14:30	
27	金		14:30	
28	土			
29	日			
30	月		14:30	交流会
31	火		14:30	

～お知らせ～

☆市作品展 1/25(水)～1/29(日) 横浜市民ギャラリー



○12/27(火)～1/5(木)の期間、学校の固定電話は留守番電話対応となっています。

○1/6(金)は学校の固定電話へ連絡をお願いします。