



「睡眠時間は確保できていますか？」

みなさんは「睡眠負債」という言葉をご存知ですか。睡眠負債とは、毎日の睡眠時間を十分に確保できずに睡眠不足が溜まることです。睡眠不足は、がんや糖尿病、心臓病といった重大疾病と強い関連があるといわれています。また、普段5~6時間位寝ていて自分では“睡眠は十分”と思っていても、わずかな睡眠不足が知らないうちに蓄積する「睡眠負債」も、命に関わる病のリスクを高めたり、日々の活動のパフォーマンスを劣化させたりするといわれています。

回避する方法としては、毎日7時間前後は睡眠をきちんととること、そのためにも、規則正しい生活習慣を送ることが挙げられています。(ちなみに、「寝だめ」は効果が無く、就寝前の「スマホ」は大敵とのことです。)

さて、本校では、今学期も「早寝・早起き・朝ご飯」「家庭学習」の習慣化を図るために「メディアコントロールウィーク」を実施しました。

実施後の感想には、「全てパーフェクトでよかった」「これから目を大切にしようと思った」「早寝早起きができるようになった」「メディアの使用時間を短くしたい」といった感想が書かれていました。また、保護者からも「よい取組だと思った」「外で遊ぶ時間が多かったのでよかった」というご意見をいただきました。

保護者の皆様のご理解とご協力により、家族で生活習慣を見直すきっかけができたのではないかと思っています。今後も、このような取組を継続していきたいと考えていますので、引き続きご協力の程よろしくお願いします。

藤附 一博



12月 行事予定



1日（月）	全校朝会	11日（木）	パワーアップタイム（5・6年生）
	パワーアップタイム（5年）	15日（月）	校納金口座振替日
2日（火）	校内持久走大会（予備日）	17日（水）	地区児童会
4日（木）	委員会活動	19日（金）	SC
	「かいめい」編集委員会	22日（月）	学期末個人懇談会①
5日（金）	はばたき号 SC	23日（火）	学期末個人懇談会②
8日（月）	短縮授業（全校4校時授業）		終業式 給食最終
9日（火）	短縮授業（全校4校時授業）		全校4校時授業
	お話会（1年生）		なかよし下校
10日（水）	交通指導 お話会（2～6年生）		

日曜参観・久賀小ギネス

日曜参観日では、たくさんの保護者の方にご参観いただきありがとうございました。和太鼓パフォーマンスでは、周防大島を拠点に活動している和太鼓集団源～origin～の方に、和太鼓の曲を聞かせていただいたり、一緒に手拍子をしながら演奏に参加させていただけたりしました。また、久賀小ギネスでは、保育部・執行部の役員の方、保護者の皆様に盛り上げていただき、子ども達も楽しく活動することができました。今年、新記録がたくさんうまれました！ありがとうございました。



小中高合同避難訓練

11月25日に、小中高合同避難訓練が行われました。今回は、周防大島高校久賀校舎と周防大島中学校、久賀小学校の代表児童生徒が、避難訓練の前に打ち合わせ会を行い、小中高が一緒に避難する際に大切なことについて話し合い、気を付けることや約束することなどを決めました。訓練当日は、避難を始めた直後に天候が急変し、急遽小学生は久賀小学校の講堂に避難し、人数確認を行いました。急な変更にもかかわらず、子ども達は静かに移動し、連絡があるまでじっと並んで待っており、素晴らしい避難態度でした。その後、周防大島中学校の体育館で、5・6年生が周防大島町消防防災班の方と、柳井西消防署の方から、地震や津波とその避難方法についてのお話を聞きました。子ども達は、真剣に話を聞いており、臨機応変に行動することの大切さを学んだ避難訓練でした。



中学生、高校生に交じって自分の意見を発表しました。小学生の立場で、危険なことや必要なものについて考えました。





くかっ子だよ!

周防大島町立久賀小学校
第 22 号
2025. 12. 2

- 学校教育目標 : ふるさとを愛し、心豊かに自ら学ぶ児童の育成
- めざす学校の姿 : 美しい学校（美しい環境＆美しい心と姿）
- めざす子どもの姿 : いつも笑顔で 元気！（元気に まじめに あたたかく）

＜自助・共助・公助＞

25日（火）、久賀小と周防大島中学校、周防大島高校久賀校舎の児童生徒教職員が、地震・津波の非常災害に対する避難訓練を合同で行いました。

訓練緊急地震速報が発令された1分後に、校内放送による避難指示が出されました。その後、運動場に避難し、中高生と合流する予定でしたが、雷雨のため、中学生や高校生等と合流せずに、急遽講堂へ避難することとなりました。

訓練終了後、5・6年生は、周防大島中において、防災に関する研修に参加しました。

自助と共助、公助を学ぶよい機会になったと考えています。



ヒ・・・一人でも
ト・・・止まらずに
ミ・・・見えなくても
タ・・・高い所へ
チ・・・ちゃんと逃げる



＜目標に向かって最後まで！！＞

28日（金）、晴天の下、校内持久走大会が開催されました。

6年生児童代表による力強い選手宣誓の後、いよいよスタートです。

1年生から6年生まで、一生懸命最後まで走りぬきました。当日走ることができなかつた児童も、精一杯応援していました。

最後まで同じペースで走る姿や、途中歩きながらも最後までゴールを目指す姿、大声で友達を応援する姿など、久賀小学校児童の美しい姿をたくさん見ることができました。

ご来校いただいた保護者の皆様、温かい応援をありがとうございました。久賀保育園の園児さん、応援ありがとうございました！

