

# くのきっ子

## 眠るってどんなこと

こう ちよう にしかわ じゆん  
校 長 西川 潤

校庭の桜の葉もすっかり落ちて、気付かぬまま秋もどこかへ、ずいぶんと寒さを感じる季節となりました。布団からなかなか出られない日が続きます。いよいよ12月です。

布団から出られない12月にちなんで、今月は睡眠に焦点をあててみたいと思います。

みなさんは、考えたことがありますか。人類を含め、全ての生物はその進化の過程で様々な無駄や不具合をそぎ落としてきました。人間の尻尾なんかもその例です。それでは睡眠はどうでしょう。あんなに長時間無意識で無防備な状態が人間だと1日の3分の1も続くのです。それこそ野生では毎日、命がけて眠らなければなりません。こんな危険な行為、とくに進化の過程でなくされるべきではないかと思いませんか。

睡眠とはいかなるものか、昔から多くの学者が研究を進めています。この間、睡眠の効果で分かったことが大きく二つあります。一つは昼間の記憶を睡眠中に脳が定着させているということ。そしてもう一つが、日中の活動で脳の中にたまったβアミロイドという老廃物を脳脊髄液が睡眠中にきれいに洗い流してくれるということです。人間もそうですが、動物にとって脳は生命活動の司令塔です。それを毎日メンテナンスし、最高のパフォーマンスを発揮させるために睡眠があるのだと考え、こんなに危険を伴う行為を生物が維持してきた理由が分かりますね。くのきっ子のみんなも毎日しっかり勉強できるよう、十分に睡眠はとりましようね。

と、睡眠については一件落着きたいところですが、ここでおもしろいことに疑問を抱いた学者がいます。それは「睡眠が脳のメンテナンスに重要なことは分かったが、では、脳のない生物に睡眠は必要ないのか。」というものです。そこでその学者は脳のない『クラゲ』を観察し、本当に睡眠が必要ないのか調べたのです。すると興味深いことが分かりました。それは脳のない生物も一時的に活動を緩め、睡眠をとっているのです。一気に睡眠の謎が深まりました。では、なぜ脳のない生物にも睡眠が必要なのか・・・。

しかし、この謎は発想を転換することで最近解けたのです。それは、どの生物にとっても睡眠状態が通常の状態であって、生命維持に必要なエネルギーを獲得するための活動が特殊な状態なのということです。いわば一部の生物は進化の過程で眠らない覚醒状態を獲得したといえるのです。そう考えると人間は眠るために一時的に覚醒して脳をフル活動しながら行動しているということになるのですね。生命ってほんと不思議でいっぱいですね。

しっかり眠るために毎日頑張っているのです。そう考えると、布団から出られない自分も少しは許せますね・・・言い訳みたいですが・・・。

# 12月の行事予定

日	曜	行 事 な ど
1	月	走ろう大会
2	火	3年水泳
3	水	走ろう大会予備日 委員会
4	木	朝絵本(3・4年)
5	金	6年生中学校交流・体験入学・説明会(お弁当) 1・2年おもちゃランド(2時間目)
6	土	PTA役員会・実行委員会
7	日	
8	月	4年水泳
9	火	なかよし交流会(2時間目・高辺台小と) 4～6年放課後スタディ(16:30下校)
10	水	5年生音楽鑑賞会(午前・給食あり) 1～3年放課後スタディ(14:05下校)
11	木	
12	金	こどもまつり(午前中) 4・5・6年葛城中学校区クリーン作戦(5・6時間目) 安全点検日
13	土	
14	日	
15	月	研修日 全学年 13:20下校
16	火	4年社会見学
17	水	クラブ
18	木	朝絵本(5・6年)
19	金	短縮4時間 全学年 13:20下校
20	土	PTA走り方教室(9:30～12:30)
21	日	
22	月	短縮4時間 全学年 13:20下校 給食最終日
23	火	短縮4時間 全学年 12:35下校 大掃除4時間目 くのきっずファミリー
24	水	終業式 11:20下校
25	木	12月25日(木)～1月7日(水) 冬季休業
12月27日(土)～1月6日(火) 年末年始学校閉庁日		

## 走ろう大会スタート

9:00 5,6年生 Aグループ→Bグループ  
10:00 3,4年生 Aグループ→Bグループ  
10:55 2年生  
11:15 1年生  
スタート時間は多少前後します。

## 1月

日	曜	行 事 な ど
8	木	始業式 11:20下校
9	金	短縮4時間 二測定(4～6年) 全学年 12:35下校
13	火	給食・通常校時開始 二測定(1～3年)

※行事、下校時間は変更になる場合がございます。その時はtetoruでお知らせいたします。(裏面へ続く)

### 3学期の主な行事予定

(下校時間の変更、行事など保護者の方に関係するものを主に記載しています)

- ※ 1月13日(火) 給食開始 大なわ朝礼開始(～26日)
- ※ 1月16日(金) 3年水泳 地震避難訓練
- ※ 1月17日(土) 創立記念日
- ※ 1月19日(月) 職員の研修のため短縮4時間 13:20下校
- ※ 1月21日(水)～23日(金) なかよし作品展
- ※ 1月22日(木) 4年水泳 研修日 13:20下校
- ※ 1月23日(金) 令和8年度入学説明会・体験入学 1・2年生 13:20下校
- ※ 1月26日(月) 3年水泳  
短縮タイム 1・2年生 14:20下校 3～6年生 15:15下校
- ※ 1月27日(火) 大なわ大会
- ※ 1月28日(水) クラブ見学5時間目(3年見学のため、14:20下校)
- ※ 1月29日(木) 6年制服採寸(葛中・金中校区とも 15:45～17:00 多目的室)
- ※ 1月30日(金) 短縮タイム 1年 14:20下校 2～6年 15:15下校
- ※ 2月 3日(火) 4年水泳
- ※ 2月 5日(木) 3年水泳
- ※ 2月 6日(金) 3・4年学習参観
- ※ 2月 9日(月) 短縮タイム 1・2年生 14:20下校 3～6年生 15:15下校
- ※ 2月10日(火) 見守り隊ありがとうの会 ふれあい給食
- ※ 2月12日(木) 4年水泳
- ※ 2月13日(金) 2・5年学習参観
- ※ 2月20日(金) 1・6年学習参観
- ※ 3月18日(水) 第57回卒業証書授与式
- ※ 3月23日(月) 給食最終日 14:20下校
- ※ 3月24日(火) 修了式 全学年 11:20下校

行事予定は学校日より発行日時点  
のものです。状況によっては変更  
になる場合がございます。

### くのきっ子の素敵なおはなし ☆

10/30(木) 五軒家に住む地域の方からのうれしい電話

「10/29(水)の午後に畑仕事をしていたら、下校途中の3、4年生ぐらいの女の子が、わざわざ立ち止まってあいさつしてくれて、すごくうれしかったです。」

10/31(金) 青葉丘に住む地域の方からのうれしい電話

「自分がうっかり道に落とした物を、登校中の5年生の女の子たちが親切に家のポストに入れてくれた。心優しい人たちに『ありがとう』と伝えてください。」

このようなことが自然にできる、くのきっ子のみなさんは本当に素敵です。  
見てくれている方はたくさんいるのですね。

## 学校行事より

### ○第57回運動会 11月1日

11月1日に第57回運動会を行いました。前日の雨で開催が心配されましたが、当日は天候にも恵まれ、日頃の練習の成果を発揮して子どもたちは精いっぱい頑張っていました。低学年の「倍倍くのきっこ」中学年の「Enjoy!エイサーは響きつづける」高学年の「最高の瞬間～絆でひとつに～」どの演技も感動！徒競走や競技も子どもたちの顔は生き生きしていました。

P T A役員さんや地域の方々にもご協力を賜りました。本当に多くの方々に支えられて運動会を行っているのだと再認識しました。ありがとうございました。



### ○3年社会見学 11月7日

11月7日に3年生が社会見学で、警察署と消防署に行きました。警察署・消防署それぞれの施設で、訓練場や警察車両・消防車・救急車などを見学させていただき、とてもいいに説明してくださいました。子どもたちは、初めて見る消防車や救急車の車内に大喜びで、大変いい勉強になったようでした。



### ○「走ろう朝礼」がんばっています 11月10日～

12月1日の「走ろう大会」に向けて、11月10日から「走ろう朝礼」が始まりました。朝の時間、長休みにみんな外へ出て元気に走っています。だんだん寒くなってきましたが、そんな寒さに負けずに子どもたちはがんばっています。子どもたちのがんばりを12月1日の「走ろう大会」でぜひ見てあげてください。「走ろう大会」の詳細は、11月14日に tetoru で配信済です。そちらもご確認くださいと思います。

