

社会教育だより

令和3年
(2021年)
10月号 No.101



心のごはん

「一人一学習」「一人一健康」「一人一奉仕」をめざして

徳之島町教育委員会
社会教育課

TEL 0997-82-2904
FAX 0997-82-2905

10月27日からは「秋の読書週間」みんなで図書館に行こう！！

秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と、皆さんいろんな秋を想像することと思います。今回は、その中から「読書の秋」を取り上げ、今年度、指定管理者制度15周年を迎えた、町立図書館の取り組みとともに、読書活動の現状についてお伝えします。



町立図書館の現状と取り組み



町立図書館の年度別利用者数は、右表のとおりとなっています。令和元年度以降は新型コロナウイルス感染症の影響による休館等により貸出冊数については、減少が見られますが、住民一人当たりの貸出冊数は、県下でも上位となっています。

年 度	貸出人数	貸出冊数	1人当貸出冊数
H28	16,598	90,185	8.27
H29	17,074	88,152	8.27
H30	16,900	92,822	8.89
R1	15,978	84,724	8.19
R2	14,365	82,170	7.96

写真で見る図書館の取り組み



毎月第1日曜日に「あかちゃんおはなし会」、第2・4土曜日に「おはなし会」を開催している他、小学校等で「緑陰読書会」も開催しています。

「月おくれ七夕まつり」や「クリスマスフェスタ」等季節の行事に併せたイベントを開催しています。

乳幼児健診の際に、ブックスタート事業（絵本のプレゼント）や読み聞かせを行っています。

図書館で借りた本が記録できる「読書通帳」を発行しています。

移動図書館車「ハイビスカス号」で小・中学校の巡回図書を行っています。

ホームページもチェックしてね

徳之島まな回書館ネットワーク



町立図書館は、平日10時～19時（月曜休館）、土日祝日9時30分～17時、開館しています。

コロナ禍でおうち時間が増えた今、図書館に足を運び、秋を感じながら読書に親しんでみませんか。

ヘルプマークを知っていますか？ 援助が必要な方のためのマークです



助け合いのしるし
ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。そうした方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう「ヘルプマーク」「ヘルプカード」を作成し、普及に取り組んでいます。

このマークを見かけたら、公共交通機関内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



家庭教育力・地域力UP



大人が変われば → 子どもが変わる
家庭が変われば → 地域が変わる

シリーズ「早寝・早起き・朝ごはん」～睡眠の効果について～

24時間型といわれる現代社会は、生活習慣が乱れやすい環境にあると言えます。夜型の大人が増えたのと同様に、夜更かしをする子どもも増え、文部科学省の調査では、午後10時以降に寝る小学6年生が50%を超えています。

生活習慣の乱れは、子どもの学習意欲や体力、気力に影響を及ぼします。このため、大人が子ども達に「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣を小さな頃から身に付けさせ、日々実践させることが重要です。

今回から、シリーズ「早寝・早起き・朝ごはん」として、改めてその重要性について特集していきます。子ども達の基本的な生活習慣の習得のために改めてみんなで考えていきましょう。

睡眠の効果について

早寝早起き朝ごはん」全国協議会資料より抜粋



睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、子ども達の脳や身体を発達させる働きがあります。



人の脳は、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。したがって、より良い脳を育てるためには夜よく眠ることが重要です。

また、子どもの脳や身体の成長に欠かせない脳内物質である「メラトニン」と「成長ホルモン」は、眠っている間に多量に分泌されています。遅く眠ると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時頃には就寝させるよう心がけましょう。



★睡眠不足が続くとどうなるの？ 必要な睡眠時間ってどれくらい？

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」などの気持ちのコントロールがうまくできなくなったり、日中の眠気が増すことで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなくなるなど、子ども達に様々な影響を与えます。

子ども達に必要なと考えられている年齢別睡眠時間のめやすは、1～2歳で「11～14時間」、3～5歳で「10～13時間」、6～13歳で「9～11時間」、14～17歳で「8～10時間」とされています。必要な睡眠時間には個人差がありますが、子ども達が睡眠不足にならないよう適正な睡眠時間を見つけましょう。

★睡眠の大切さについては理解しました。早く寝るためのポイントがありますか？

まずは早起き+外遊びが大切

いきなり早く寝るのは難しいので、まず早起きからはじめましょう。そして昼間はたっぷり外遊びをさせてください。早く起きて、良く体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。



暗く静かな環境とつくりましょう

“寝付きやすい状態”にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中を少しずつ暗くしていきましょう。最も強い刺激を与えるのは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン等の画面から発せられる光です。また音の刺激もできるだけ少なくしたほうが眠るのに適しているため、これらの電子機器は、寝る30分～1時間前には消すように心がけましょう。

毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促しましょう。

同じ時間に夜ご飯を食べ、お風呂に入り、テレビを消し、寝室に移動するというように、毎日同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。子守唄を歌ってあげたり、お話を聞かせてあげるのも効果的です。

10月行事予定

10月12日(火)～14日(木) 就学時健康診断

10月16日(土) 青少年育成の日

10月17日(日) 家庭の日

10月23日(土) 秋の読書週間おはなし会



家庭教育支援チーム「つむぎたい」から一言

話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない。

夫婦の間、親子の間での会話を増やしていくことが、家庭づくりの基礎となります。

