



萩市立小川小学校

小川っ子だより

あ・・思いやりのある子

か・・がんばり続ける子



第9号

令和2年11月24日

わ・・わかる喜びを感じる子

ザ!働き方改革~持続可能な学校をめざして~

[文責 教頭 瀧口 稔]

山口県教育委員会では、持続可能な学校教育の構築をめざし、働き方改革を推進しています。特に、業務にメリハリをつけ、時間外在校等時間（いわゆる残業）を減少させることで、教員が心身ともに健康で前向きに、子どもたちの豊かな学びが支えられるよう労働環境の改善に取り組んでいるところです。

ただ、県内においては、萩市が最も時間外在校等時間が長くなっています。



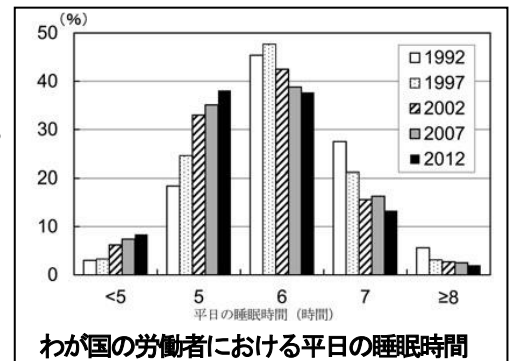
本校でも、萩市教育委員会の指示を受けて、毎週金曜日の「ノー残業デー」の設定や、長期休業中の「学校閉庁日」、「時差出勤」等の取組を行っており、今年度、育友会の承諾を得て改訂した新たな生活時程により、放課後の業務に充てられる時間が大幅に伸びました。



労働時間が1日8時間の場合より、1日10時間、11時間と長くなるにつれて脳卒中の発症リスクやうつ病発症リスクが高まると言われています。今回は、働き方改革を目的に発行している教頭だよりの中から、過労死等防止調査研究センターの高橋正也センター長のお話を紹介します。

—上質に働くための睡眠のあり方—

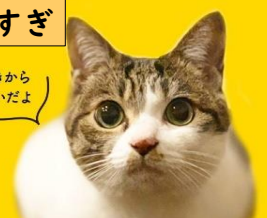
「寝る暇がないほどに忙しい」と評されるように、過剰に長い労働時間は、最も悲劇的な結末と言える過労死等と密接に関連する。週末を遅寝・遅起きで過ごす、翌月曜日の体調が悪くなる。いわゆるブルー・マンデー現象の生じることが認められている。最近のデータによれば、週末をそのように過ごした場合、翌週への望ましくない影響は水曜日まで続く可能性がある。不適切な睡眠が毎日、毎週を越えて、より長期化することは労働生活全体からみて大いに懸念される。睡眠疫学の成果によれば、睡眠時間の短い状況が長年続くと、高血圧、心疾患、糖尿病、肥満等が起りやすくなる。



経済協力開発機構のデータ（上図）によれば、短い睡眠しかとらない群が年々増えている。日本は諸外国と比べて短眠国家であり、短眠の収まる見込みはない。「ぐっすり（深く）眠れば、睡眠は短くてよい」という旨は今でもよく主張される。この考え方が適切と言えないのは、私たちは睡眠の長さ（就寝と起床の時刻）をコントロールできても、睡眠の質を意図的には調節できないからである。働くことと眠ることは両方とも重要であるが、前者のみに重きが置かれがちである。結果として良好な睡眠が確保できなくなり、健康障害を招く。睡眠を重視し、改善することを通して、職業生活はもとより以降の人生も豊かになり、労働者、家族、事業者、そして国家も幸福になるのが切に望まれる。

STOP!働きすぎ

あずきから
お願いだよ



子どもたちの学びや成長を支える “地域学校協働活動”



10月5日 稲刈り



10月9日 地域探訪遠足



10月20日 育友会の読み聞かせ



10月28日 脱 穀



11月4日 籾摺り・精米



11月18日 3・4年交通安全教室

12月・1月の行事予定

状況により変更があるかもしれませんが、ご容赦ください。

| 日 | 曜 | 12月行事 | 曜 | 1月行事 |
|----|---|------------------|---|----------------------------------------|
| 1 | 火 | 街頭指導、月頭朝会、ALT | 金 | 元日 |
| 2 | 水 | | 土 | |
| 3 | 木 | あいさつの日、通級指導 | 日 | |
| 4 | 金 | | 月 | 学校閉庁日 |
| 5 | 土 | | 火 | 学校閉庁日 |
| 6 | 日 | トリムマラソン大会 | 水 | |
| 7 | 月 | 12/6(日)の振替休業日 | 木 | |
| 8 | 火 | 学校集金、複式学習指導員来校 | 金 | 始業式、給食開始、地区児童会、委員会活動 |
| 9 | 水 | クラブ活動 | 土 | |
| 10 | 木 | 通級指導教室 | 日 | |
| 11 | 金 | 5・6年相撲教室(田万川中へ) | 月 | 成人の日 |
| 12 | 土 | | 火 | 街頭指導、複式学習指導員来校 |
| 13 | 日 | | 水 | あいさつの日、クラブ活動 |
| 14 | 月 | あいさつの日 | 木 | 全校書き初め大会、通級指導教室 |
| 15 | 火 | ALT、まなぼう号 | 金 | |
| 16 | 水 | | 土 | |
| 17 | 木 | 通級指導教室、児童下校13:00 | 日 | |
| 18 | 金 | | 月 | |
| 19 | 土 | | 火 | まなぼう号 |
| 20 | 日 | | 水 | |
| 21 | 月 | | 木 | 健康安全参観日、学校保健安全委員会、通級指導教室、「薬物タム、セツタイ」教室 |
| 22 | 火 | 英語教育推進教員来校 | 金 | |
| 23 | 水 | あいさつの日、学期末個人懇談会 | 土 | |
| 24 | 木 | 終業式 | 日 | |
| 25 | 金 | 冬季休業開始 | 月 | あいさつの日、学校集金 |
| 26 | 土 | | 火 | 英語教育推進教員来校 |
| 27 | 日 | | 水 | 6年租税教室 |
| 28 | 月 | 学校閉庁日 | 木 | 通級指導教室 |
| 29 | 火 | | 金 | あいさつの日 |
| 30 | 水 | | 土 | |
| 31 | 木 | 大晦日 | 日 | |



新型コロナへの対応に苦慮した激動の1年間。様々なご支援を本当に有り難うございました。ご家族皆様でよいお年をお迎えください。

毎月3のつく日は「あいさつの日」。明るいあいさつが響き合うよう、できる人が、できる時に、できる場所で、できることを、どうかよろしく願います。