

いなさの風

上野間小だより 2019年9月号

がんばる2学期は、まず「十分な睡眠」から

校長 吉川正美

長い夏休みも終わってみれば、あっという間だったかもしれません。子どもたちは普段より余裕をもって生活する中で、家族の皆さんと過ごす時間も多く、子どもたちにとってもご家族にとっても夏休みならではのさまざまな思い出ができたのではないかと思います。

また、保護者や地域の皆様方におかれましては、プール開放やPTA資源回収、出校日での草刈り作業など、暑い中にもかかわらず、子どもたちや学校のために多くのご協力をいただき本当にありがとうございました。皆様の温かく力強いご支援のおかげで、上野間小学校は暑い夏を乗り切り、2学期を迎えることができました。心よりお礼申し上げます。

さて、2学期には、運動会や学習発表会、小学校体育大会やマラソン大会など、またまた大きな行事が目白押しです。子どもたちには、「挑戦する」気持ちで自分の力を高めていけるよう話をしましたが、がんばる子どもたちの心と健康をしっかりと支えていただくよう、保護者の皆様にもよろしくお祈りしたいと思います。

そこで、子どもたちの心と健康に関して、夏休み中に参加した研修会で聞いた話を一つ紹介します。『子どもたちの脳の成長には、正しい睡眠が極めて重要だ』という話です。

脳の発達の仕方には順番があって、①生きる土台となる「体」を作る脳→②学習や運動などの「能力」を育む脳→③人間性や情緒的な「心」を育てる脳、の順に発達するそうです。そして、こうした正常な脳の発達には、睡眠時間がとても重要で、小学生なら10時間、中学生なら9時間は必要で、大人でも7時間は確保すべきということです。

また、①の体を作る脳の発達は、寝始めの深い眠りの時、夜10時から深夜2時くらいに盛んになります。②の能力を高める脳の発達は、浅い睡眠(レム睡眠)、寝て6時間以上たったぐらいいから盛んで、寝る前に勉強したことはこの時間帯に脳に定着します。ですから、学習したことをきちんと記憶するには、十分な睡眠時間が必要で、しっかり寝た後に起きてすぐ勉強するというのも脳としては効率的なのだそうです。

もう一つ重要なのは、①の発達がなければ、②③の発達も十分できないわけですが、こうした脳の発達は、もしそれまでうまく発達させることができなかったとしても、睡眠を中心とした生活習慣をしっかりと整えることで、後からでも十分改善することができるということです。

昔から「寝る子は育つ」という言葉がありましたが、最新の脳科学で証明されているようです。様々なことに挑戦していく子どもたちの心と健康を、睡眠の面からも是非支えてあげてください。私自身、まだ手遅れじゃないと信じて睡眠時間をこれまで以上に大切にしていきたいと思います。

9月・10月の予定

<9月>	<10月>	
2日 始業式	6日 運動会	
3日 給食開始、身体測定、一斉下校	7日 代休	
4日 地震避難訓練	8日 運動会予備日1	
11日 学校公開日(作品展・金管発表)	9日 運動会予備日2	
1・2年交通安全教室(13日予備日)	25日 PTA役員・委員会	
5・6年eネットキャラバン	26日 小学校体育大会	
19日 5・6年劇団四季こころの劇場	27日 小学校体育大会予備日	
25日 秋の交通安全街頭監視活動		

みはまの教育・合い言葉 「はぐくもう! 命あるもの 尊ぶ心」

多読賞(1学期)

1学期中に図書室の本をたくさん借りた児童を、「多読賞」として始業式後に表彰しました。低学年は25冊、中学年は20冊、高学年は15冊以上が対象となり、多くの児童が表彰を受けました。本を借りた冊数が一番多かった児童は、4年生:Sさんの81冊でした。

2学期も多くの本を読み、自分の世界を広げていくことを願っています。

学年別授賞者数

1年生:22名
2年生:20名
3年生:21名
4年生:24名
5年生:16名
6年生:18名



夏休み中の各種行事におきましては、多くの保護者の皆様に参加・ご協力いただきました。ありがとうございました。以下に、その様子をお知らせします。

プール指導(7/23)・プール開放(7/23~25)



7月23日のプール指導に22名の児童が参加しました。泳力別に個別指導を受け、9名の児童が25mを泳ぎ切りました。ほとんどの児童が自己記録を伸ばしていました。

また、プール開放にも多くの児童が参加しました。22日は天候不良のため中止となりましたが、23日には49名、24日には52名、25日には48名の参加でした。暑い日差しを受けながらも、とても楽しそうに涼しいひとときを過ごしていました。

PTA資源回収(7/28)

今年の資源回収は台風接近に伴い、日程を一日ずらしての実施でした。上野間地区と緑苑地区それぞれで、PTA役員・委員と5・6年生児童、教師が協力して汗を流しました。地域の皆様のご協力をいただき、収益金は100,980円となりました。

【業者からの収益金 44,560円 町補助金 56,420円】



PTA親子奉仕作業(8/24)



全校出校日に奉仕作業で汗を流しました。親子で力を合わせ、校内の除草作業や草運び、側溝掃除を行いました。暑い中でしたが、大人も子どもも一生懸命に取り組んでいました。おかげで校内各所が見違えるほどきれいになりました。気持ちよく2学期を迎えられそうです。早朝より準備・作業をしていただいたPTA役員・委員の方をはじめ、ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。