

6月号

東田布施小
だより

金声

令和 5年 6月 1日

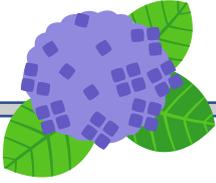
〈めざす児童像〉

「進んで考える子」

「おもいやりのある子」

「たくましくがんばる子」

【6月のめあて】健康で安全にすごそう



睡眠が子どもの脳を変える

保健主任 前田 哲也

子どもたちの声が校内に響き渡り、今日も学校は生命力をみなぎらせています。

毎朝私は児童玄関に立ち、全校児童を迎え入れることを日課としています。「おはようございます」というあいさつもそこそこに、昨日の出来事や今朝見たものなどをイキイキと話しかけてくる子がいる中で、眠そうな表情で静かに歩いていく子も見られます。（おや？）っと、心配になる瞬間です。その後そのような子は、学習に集中できずにぼんやりしたり手悪さをしたりすることが多くあります。自ずとその子の学習効果は上がりず、指導をすることにより、周りの子どもたちの学習する時間にも悪影響を及ぼすことにもなっています。

以前から『早寝早起き朝ご飯』というキーワードは耳にされていたかと思いますが、慌ただしい毎日の中で、正直なところご家庭での現状はどうでしょうか。ご家庭でもご苦労されていると思いますが、一般的には寝不足は、「ゲーム」「ユーチューブ」「習い事」などが原因と言われています。

脳が未発達の小児にとっては、この睡眠を妨げる原因となっているものと上手に付き合っていくことが最も大切なポイントになっていくと思います。

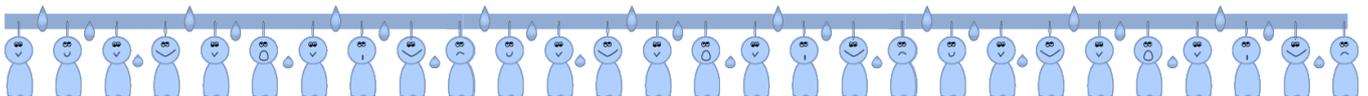
そこで私がお勧めしたいのは「早起き」です。少なくとも、集団登校集合時刻の1時間前までには布団から出たいものです。1時間あれば、「身支度」「朝食」「排便」をするのに十分ではないでしょうか。時間の余裕が生まれれば、「家族の会話」「学習」「読書」「テレビ」「新聞を読む」「運動」などもできると思います。このように脳が活性化した状態で登校してきた子どもたちは、当然イキイキとしていて、多くのことを吸収することができるのです。

朝早起きし、学校で全力投球した脳はとても疲れてしまいます。当然、早く眠くなっていきます。家庭で「入浴」と「夕食」を済ませた体は、柔らかい布団を求めることでしょう。このようリズムで毎日を規則正しく過ごしていると、心身が望ましい方向へ成長し、心が安定していくようです。夜のお子さんは、体の状態に逆らって無理はしていませんか？

睡眠につきましては今月開催されます「学校保健委員会」でも、学校医の先生からお話をさせていただく予定ですので、ぜひご参加いただきたいと思います。

脳が成長するのは睡眠中です。寝ている間に脳は賢くなるのです。昼間に記憶として一旦預けていたものを、睡眠で知識として脳に染みこませていくのです。睡眠不足は脳が賢くなることを完全に妨害しているということになるわけです。このように睡眠中に働いている脳にすれば、朝になると当然お腹が減っているわけです。そのため、脳を動かす燃料が必要になってきます。脳の好物は「炭水化物」と「タンパク質」です。簡単なメニューでいうと「ご飯とみそ汁」「パンと牛乳」です。

このように「睡眠」の必要性について紹介しましたが、大切な宝物であるお子様が、将来幸せな生活を送れるように、今できることを私たち大人が考え実行しながら、これからも子どもたちを見守っていききたいものですね。



東小トピックス

6年修学旅行



5月11日・12日に6年生の修学旅行がありました。当日は天候にも恵まれ、たくさんの学習と経験をすることができました。特に、ホテルで過ごした時間は、とても楽しかったようで、学校に帰着したころには、どの子どもとても眠そうな顔をしていました。

日曜参観日



地区懇談会

5月21日は、日曜参観日と地区懇談会、ふれあい活動、緊急時引き渡し訓練を行いました。保護者の皆様には、ご参観、ご協力いただき、ありがとうございました。午後は、学校運営協議会を開きました。詳しい内容については、コミスクだよりをご覧ください。

ふれあい活動

4年ぶりの玉入れ大会に、子どもも大人も大賑わいでした。学年対抗戦でしたが、さすがは6年生、全校で一番多くの玉を入れることができました。子どもたちは玉を投げることに一生懸命でしたが、保護者の方は児童に球を譲って下さり、大変心温まる会場の様子に心打たれました。



夏休みのプール開放について

児童と監視をされる保護者の方の健康面への観点から、本年度も夏季休業中のプール開放については中止といたします。楽しみにしていた児童も多いかと思いますが、みなさんの健康と安全確保を第一に考慮しての決定ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

6月の主な予定

日	曜	行事
1	木	5年宿泊学習(由宇) ~2日(金) ベルマークの日
5	月	5年ベルマークの日 クラブ活動
7	水	耳鼻科検診1・4年生 集団下校 14:20~ P T C A金声塾
9	金	租税教室(6年生)
10	土	青少年健全育成町民会議(西公) 13:30~
12	月	クラブ活動
13	火	体力テスト スクールカウンセラー来校
21	火	自転車教室(3年生)
22	木	参観日 救急蘇生法講習会(6年生) 学校保健安全委員会
26	月	情報モラル学習(5・6年生)
28	水	馬島見学(3年生) 雨天; 7月4日(火)

7月の主な予定

7	金	七夕の集い(1年生) 生きがい教室
14	金	1学期末個人懇談会~19日(水)
20	木	1学期終業式
21	金	サマースクール ~24日(月)

お知らせ

学校保健安全委員会の開催について

6月22日(木)に学校保健安全委員会を開催します。今年度は、吉村内科胃腸科医院の吉村伸一郎先生から睡眠に関する大変良いお話をいただける予定になっています。ぜひご参加ください。

なお、今年度は6年生児童が救急蘇生法を学びます。万が一の場合の対応法を皆さんも見学してみませんか。

詳しい日程は、下記の通りです。

記

- 1 期日 6月22日(木)
- 2 日程 13:00~13:45
授業参観
6年生は救急蘇生法
(体育館にて)
14:00~15:00
学校保健安全委員会

インフルエンザやコロナウィルスの感染状況によっては、日程等が変更になる場合もあります。

