

花とあいさつと表現の学校



てうち

8月の目標

- (安全) 夏休みを安全に過ごそう
- (生活) 安全に気をつけよう
- (保健) 病気を治療しよう
- (食生活) ※暴飲・暴食・熱中症に注意!
- (読書) 夏休みの読書計画を立てよう



ありがとうございました



楽しかった交流会!!

決まった時刻に起きて朝の日光浴を

校長 森木 淳一

ニュース等で見ない日はないくらい毎日大活躍中のロサンゼルスドジャース 大谷翔平選手。大谷選手は自身の健康管理で気をつけていることについて、「一番は睡眠」と言うほど、睡眠にはこだわっていることはよく知られています。また一日の睡眠時間が10時間以上といわれるほどロングスリーパーでもあり、睡眠の心と体への影響は大きいことが分かります。

一方で、日本の子どもたちの睡眠時間の短さや質の低下は大きな問題となっています。

今月10日(水)、学校保健委員会が行われ、保護者の皆様にもたくさん参加していただきました。会の中で「健康のカギを握る睡眠」という題で本校養護教諭がミニ講話を行いました。

寝不足が続くと、うつ病の危険が24%上昇したり、自殺念慮を抱く危険性が20%高くなったりするそうです。聴きながら、寝不足時の自分自身の体調を思い出し、「寝不足が重なり精神的に不安定になるだろうなあ」、「成長期の子どもたちの寝不足も心配だなあ」と考えることでした。毎日必ずとる睡眠。「たかが睡眠」と考えないで、「睡眠第一」と意識することがいかに大切か考える時間となりました。

そして、もう一つ。睡眠は総睡眠時間よりも、質の良い睡眠が大切で、「質の良い睡眠」とは、以下のことをいうそうです。

- ① 毎朝同じ時刻に起きセロトニンを浴びる。
- ② 朝ご飯を食べて体内時計をセットする。
- ③ 21時以降はブルーライトをOFFにして眠くなるしかけをつくる。

紙面の関係ですべては説明しませんが、私は特に①について新たな学びがありました。

毎朝同じ時刻に起きて太陽の光を浴びると、セロトニン(幸せホルモン)が脳内に作用されます。脳内に作用されてから14~16時間後に眠たくなるための「お休み時計のスイッチ」が入るらしいのです。そのように考えると、例えば毎朝6時に起きる子どものお休み時計のスイッチは夜8時~10時頃になります。この時間帯には寝て、朝は休日でも平日と同じ時刻に起きよう、今日からでも実践されてみてはいかがでしょうか。

もうすぐ長い夏休みに入ります。子どもも大人も、質の良い睡眠をとり、生活リズムを整えることで心身共に元気に過ごせる休みでありますようお願いしています。



子どもたちは、この1学期間多くのことを学び、何事も一生懸命に頑張ることができました。

いよいよ明日から、夏休みが始まります。子どもたちには、有意義な夏休みにするために、規則正しい生活習慣の確立に努めてほしいです。そのためにも、夏休みの生活の目標をしっかりと立てることが重要です。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかりと守らせ、子どもたちが元気に夏休みを過ごし、計画的に学習や読書、体力づくりができるように言葉かけをお願いいたします。

また、熱中症や水難事故等にも気をつけ、子どもたちが、8月21日の出校日や9月2日の2学期の始業式に元気に登校できるようにお願いします。子どもたちにとって、楽しい夏休みになりますように。

8月の主な行事予定

- 1日(木) 薩摩川内いじめのない学校づくりの日
- 11日(日) 山の日
- 13日(月) 学校閉庁日(～15日)
- 19日(月) 命を大切に作る心を育む日
- 21日(水) 出校日
- 22日(木) PTA役員会及びPTA5・6年部会
- ※ 8月13日～15日まで閉庁日となり、学校はお休みとなります。ご了承ください。
- ※ PTA奉仕作業は、9月29日(日)の7時から9時に行われます。よろしく願いいたします。

校内水泳大会

10日(水)に、校内水泳大会が実施されました。今年度は、雨が続き、なかなか練習ができませんでした。子どもたちはこの日の為に、一生懸命練習してきました。1・2年生は、カニ歩き・ワニ歩き・カバ歩きやビート版泳ぎ、ブロック拾い競争に、3・4年生は、ぐんぐんけのびやビート板を使った泳ぎ、25m自由形に、5・6年生は、25m自由形や50m自由形に挑戦し、練習の成果を十分に発揮し、お家の方に披露することができました。最後の3～6年生によるリレーも大変盛り上がりました。子どもたちも満足した水泳大会になりました。当日は、暑い中、多数の応援をいただきありがとうございました。



水中を上手に歩きます



力強い泳ぎです!!



ビート板を上手に使います

着衣水泳

11日(木)に命を守るための大切な学習である着衣水泳を行いました。子どもたちは、衣服を着たままプールに入り、服を着たままの水泳の大変さや水中で服を脱ぐことの困難さを感じたようでした。そこで、服を着たまま浮く練習やペットボトルやビニール袋を使って浮く練習もしました。また、浮き輪を使って救助される事も体験しました。本日より夏休みに入ります。今年に入って、子どもたちが命を失う水難事故が発生しています。今回の学習を活かし、水難事故に十分気をつけてほしいと思います。



力を抜いて・・・
上手に浮いたよ

救命救急講話

7月23日からプール開放が始まります。プール開放に向けて、10日(水)に救命救急講習会を開きました。下甌分駐所の内野さんに来ていただき、救命救急のポイントをお話いただきました。まずは、予防に努めること、早期認識と行動、一次救命措置が命を救うために大切だと教えていただきました。子どもたちの命を守る大切な学びの場となりました。



救命救急について

学校保健委員会

10日(水)には、学校保健委員会も実施いたしました。今回は、手打診療所の室原誉伶先生をお招きして、夏の熱中症対策のお話をいただきました。熱中症対策として、帽子をかぶる、水分補給をする、バランスの良い食事をとるなど、日々続けていることをしっかりと行うことが大事だとわかりました。また、水分補給について、炭酸飲料は注意が必要だということも教えていただきました。その後、本校の深水養護教諭より学校保健や規則正しい生活リズムと質の良い睡眠等について説明を行いました。

ヒラメの稚魚放流

6月13日(木)に、漁協の皆さんの御協力をいただき、3～6年生が、ヒラメの稚魚の放流体験をさせていただきました。小さなヒラメの稚魚を見て、うれしそうに喜び子どもたち。その後、バケツに入れられた稚魚を、砂浜から優しく海に放流することができました。ヒラメの稚魚たちが、大きく育って、また手打の海に帰ってきてくれるといいですね!!漁協の皆さん、ありがとうございました。



元気でね!!

長浜小との交流学习

13日(土)手打小・長浜小の1～4年生が集まり、交流学习をしました。まずは、国立国語研究所客員教授の窪園晴夫先生に来ていただき、「方言の大切さ」について、講演をしていただきました。クイズ形式の講演で、子どもたちは、先生の説明を聞きながら、一生懸命に解答していました。正解するとうれしそうな子どもたち。方言や言葉に興味を持っていたようでした。窪園先生が、「甌島には、すばらしい方言が残っているんだよ。」と教えてくださいました。おじいさんやおばあさん、地域の方々とお話ししながら、甌島の方言を身近に感じてほしいなと思いました。その後、体育館でドッジビーを楽しみました。子どもたちは、仲良く、楽しい時間を過ごすことができました。



方言講演会



また会おうね!

今後も、様々な場面で長浜小と交流を続けていきたいと思えます。楽しい時間をありがとうございました!!

芋の苗植え

6月25日(火)高齢者クラブの皆さんに来ていただき、芋の苗植えのやり方を教えていただきました。1～4年生の子どもたちが、地域の方に手取り足取り教えていただきながら、一つ一つ丁寧に植えました。去年は、たくさんの立派な芋が収穫できたので、今年も楽しみです。今から秋が待ち遠しいです。高齢者クラブの皆さん、ありがとうございました。



大きくなあれ!!

