



# 若 鮎

平成30年度  
東郷小学校  
学校だより  
7月号

HP (<http://www.edu.satsumasendai.jp/togo-e/>)

## 睡眠時間、足りていますか？

校長 森菌 智子

梅雨開けが宣言されたと同時に、うだるような暑さが続いています。教室も、扇風機をフル稼働していますがなかなかこの暑さには追い付きません。

暑さの中、毎日の生活リズムが狂ってしまうと体調不良を訴える子どもが出てきます。標題にも書きましたが、子どもたちの睡眠時間は足りているでしょうか。生徒指導の研究会での講話で講師の先生が、「子どもの睡眠時間の目安は、小学生…9時間、中学生…8時間、高校生…7時間」と話されていました。講師は、子どもたちの睡眠時間と脳の発達を研究しているお医者さんで、最近受診する子どもの中には、ゲームやスマホ・パソコンなどに夜遅くまで夢中になり、慢性的な睡眠不足に陥っている子どもが多いそうです。睡眠不足になると、起床時に気分不良になり朝食をとらない子が多い、授業中の集中力・記憶力の低下、イライラして切れやすいなど弊害が出てくるとのことでした。

また、中にはインターネット・ゲーム依存症の子どもの事例も増えてきており、依存症までなると外来での治療が難しいケースもあり、深刻だとのお話でした。そうなる前に、家庭でしっかりルールを決めて予防することが大切です。例えば、「時間を守る・夜はしない・親がゲーム機などをしっかり管理する・ルールを守る習慣づけをする」等です。そして、子どもにルールを守らなければならない理由を話すことが大切だと話されていました。

さて、いよいよ21日から子どもたちが待ちに待った夏休みです。家庭で過ごす時間が多くなりますが、実現

可能な計画をしっかりと立てて、規律正しい生活をする事が大切です。また、親子の絆を深める絶好の機会ですので、子ども会育成会行事等に積極的に参加したり自然体験・勤労体験などに親子で取り組んだりしてください。

そして、何より交通事故・水の事故の防止、十分な熱中症対策等を行い、安全で楽しい夏休みが過ごせますよう、何とぞよろしくお願い申し上げます。

## 水泳学習発表会

7月5日(木)に、水泳学習発表会を行いました。当日は雨模様となりましたが、低・中・高学年とも、これまでの学習の成果を生かした元気一杯の姿をお見せできたのではないかと思います。保護者・地域の皆様には、温かい御声援をいただきました。ありがとうございました。



## 原子力災害時避難訓練

7月14日(土)に東郷小中学校合同で避難訓練を行いました。原子力災害発生を想定し、屋内退避・避難準備から保護者引渡しまでを実際の流れにそって実施しました。大きな混乱もなく、昨年度よりスムーズな避難・引渡しができ、有事に備えた実践的な訓練が実施できました。御多忙中、保護者の皆様には多大な御協力をいただきました。ありがとうございました。



## 救命救急講習会の開催

校外での行事も多い夏休みを控え、7月12日(木)に救命救急講習会を開催しました。日本赤十字社鹿児島支部の方の御指導のもと、事故発生から救急車が到着する

までの心肺蘇生法やAEDの使用法などについて学びました。保護者の方々は、熱心に指導に耳を傾け、ときには協力し合いながら、万一の場合に備えての対処を学びました。講師の先生からの、「一番大切なことは、今回学んだ救命救急を使わなくてもよい状況を保つことにある。」との言葉は、危機管理を行っていく上で忘れてはならないことだと感じました。交通事故や水難事故などない、安全な夏休みを過ごせるように全員が努めていく必要がありますね。



## 入賞おめでとうございます

### 第68回鹿児島県図画作品展 市審査会

【特選】 3年：宮里 詩音 4年：荒武 眞仁  
4年：山下 右京 6年：横山 海人  
6年：梶尾 彩夢 6年：古城 悠樹

### 《8月の行事予定》

- 1日(水) 出校日
- 8日(水) 英語サマーキャンプ(～10日)  
常熟市とのスポーツ交流(～12日)
- 15日(水) 親子読書、ノーテレビ・ノーゲームデー
- 17日(金) 市理科標本名付け会
- 20日(月) 小中貫一貫教育研究会
- 21日(火) 出校日
- 24日(金) 中学校部活動見学Ⅰ
- 25日(土) 第2回愛校作業、第1回資源回収  
おやじの会親子工作
- 27日(月) 中学校部活動見学Ⅱ
- 29日(水) 運動会事前打ち合わせ会
- 31日(金) 東郷地域人権同和教育講演会