



大宮南小だより

TEL 641-0339

FAX 641-0366

<http://omiyaminami-e.saitama-city.ed.jp/>

「早寝・早起き・朝ごはん+歯みがき」キャンペーンから思うこと

校長 駒宮 寿夫

早いもので六月です。間もなく梅雨入りになりそうですが、先月半ばから、暑い日が続いています。毎日のように熱中症により病院に運ばれた人がいることをニュースは知らせています。本校は、こまめに水分補給をとること、炎天下での活動は途中で木陰で休ませることなど、熱中症予防の対策をしております。今後も児童の体調に注意を払いながら教育活動を進めてまいります。御家庭におかれましても、お子さんの健康管理につきまして十分に御留意ください。

健康管理につながる取組として、本校では「早寝・早起き・朝ごはん+歯みがきキャンペーン」を今月6日(月)～12日(日)の7日間、実施します。これは、学期に一回実施するもので、今年度は、土日も実施します。自己の生活を振り返り、健康につながる生活習慣を身に付けてもらうことが目的です。さて、「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康な体を作るだけでなく、学力の向上にもつながることが、実証されています。そこで、「睡眠」について考えてみます。

私事ですが、かつて若かった頃は、休みの日になると目覚まし時計を使わないことに喜びを感じ、「ようし、ぐっすり眠るぞ。」と思い、朝の9、10時頃まで眠ることができました。いわゆる「爆睡」です。しかし徐々にこの「爆睡」ができなくなり、今は、「寝不足だからもっと寝ていたい。」と思っても普段と同じ時間に目が覚めてしまいます。ですから起きてても疲れが取れないことがあります。まあ、歳をとったということで仕方がないことですが、「眠り方」を工夫すれば疲れも取れるのでしょうか。睡眠の役割について、皆さん、ご存じのこととは思いますが「早寝・早起き・朝ごはん」全国協議会から出されている資料を引用し、説明します。

「寝る子は育つ」ということわざが示しているように、眠りは子どもの豊かな発育にとって欠かすことができません。眠りは、①心身を休養させる、②からだをつくる、③心を強くする、④頭をよくする、などの役割を果たしています。①についてはご理解いただけるでしょう。②については、深い眠り(ノンレム睡眠)のときに分泌される成長ホルモンが重要な役割を果たしています。成長ホルモンは、骨格筋をつくる、免疫力を高める(病気への抵抗力をつける)などの大切な役割を持っています。③心を強くする、や④頭をよくする、については、眠ることと関係がなさそうに感じるかもしれませんが。しかしながら、眠りは、学習や記憶の統合に非常に重要な役割を果たしています。昼間学習したことや経験したことは、眠っている間に整理されて、記憶されます。さらに記憶が保持されるだけでなく、知識が組み合わさって発展したり、能力が向上したりすることも明らかにされています。このように、眠りは単に「活動していない」という状態ではなく、体や心をゆったりと休ませ、すみずみを点検してメンテナンス(機能の維持)をし、さらに向上させるという役割まで果たしています。子どもたちが健康で生き生きとした生活を送るためには、よい眠りをとることがとても大切なのです。

国語や算数などの学習、体育や音楽などの技能練習をした日の夜、質の良い睡眠(前半の深い睡眠と後半のレム睡眠)を十分に取ることによって、昼間できたことを上回る成績を出すことができるようになります。「時間」だけでなく、「質」も大切なのです。「早寝」は、この「質」にかかわるものです。発達段階によっても違いは多少ありますが、午後9時～10時には消灯して眠ることが、眠りの質を高め、良いそうです。勉強ができる人の学習法を調べると、十分な睡眠をとっていて、案外早寝をしています。かつての私のテスト勉強は、一夜漬けが定番でした。睡眠不足で試験に臨んだことも少なくありません。まあ、何もしないよりはマシですが、あまり効果はなかったのです。

朝食や歯みがきの重要性などは御理解いただけたと思います。がんばりカードに記入し、改善すべきことを改善するきっかけにしてください。併せまして、子どもの成長を考えての取組、「ちゃんと生きる」アクションプロジェクトの資料をホルダーに入れて配りました(5年生は来週配ります)ので、こちらも趣旨を御理解の上、目標・方策の設定と実践をお願いします。今月もどうぞよろしくお願ひします(5年館岩自然の教室が、無事終了しました。次号で触れたいと思います。)

4. 5月 児童等の活動より



4/22 (金) 掲額式
この春に御退職された新井英人前校長先生の掲額式を離任式終了後に校長室にて行いました。新井先生、3年間ありがとうございました。



5/6 (金) なかよしタイム
全校児童が学年を越えて縦割りでグループを作って遊ぶ異学年交流しました。高学年が中心となつてなかよく活動することができました。



5/13 (金) 6年親善球技会
芝川小会場でバスケットボールの親善試合を行いました。熱心な応援の中、練習の成果を出し切り、芝川小と親睦を深めることができました。



5/21 (土) プール清掃 (パパコミ)
6/10 (金) のプール開きに向けて、今年もパパコミ主催のプール清掃を行いました。気温が高い中、約80名の保護者と児童の御協力により、とてもきれいなプールになりました。ありがとうございました。後日、仕上げを6年生が行います。

6月の行事予定

防犯パトロール 1-1A→1年1組 A班

日	曜	主な行事予定	日	曜	主な行事予定	
1	水	講話朝会 お花体験 (6年) 委員会活動	5-1C	17	金	スキルアップタイム (低) ふれあいタイム (高) なかよしタイム 美術セミナー (6年)
2	木	読書タイム 校外学習 (2年: 森林公園) 歯科健診 (1, 5年)	5-1D	18	土	
3	金	JRC登録式 6年プール清掃	5-1E	19	日	
4	土			20	月	スキルアップタイム
5	日			21	火	パワーアップタイム
6	月	スキルアップタイム 校外学習 (3年: 鉄道博物館他) 代表委員会	5-1F	22	水	学年発表会 (2年) クラブ 南っこ相談日
7	火	パワーアップタイム 歯磨き指導 (6年)	5-1G	23	木	読書タイム ノーテレビ・ノーゲームデー
8	水	児童集会 (保健) 茶の湯体験 (6年) クラブ	5-2A	24	金	ふれあいタイム (低) スキルアップタイム (高) 子どもまつり
9	木	読書タイム 防犯連絡会総会	5-2B	25	土	子供自転車埼玉県大会 (熊谷市) 埼玉県硬筆展覧会 (日高市)
10	金	ふれあいタイム (低) スキルアップタイム (高) プール開き (6年) 安全点検日	5-2C	26	日	埼玉県硬筆展覧会 (日高市)
11	土	土曜授業日 学校公開日 交通安全感謝の会 3時間授業	5-2D	27	月	スキルアップタイム 校外学習 (4年: 行田浄水場他)
12	日			28	火	パワーアップタイム 大宮南中学校教員による小学校授業参観 (小・中一貫教育)
13	月	スキルアップタイム	5-2E	29	水	音楽朝会 クラブ
14	火	パワーアップタイム P絆CAN回収日 子ども自転車運転免許講習 (4年) いのちの支え合いを学ぶ授業 (6年) 給食費集金日	5-2F	30	木	読書タイム
15	水	学年発表会 (5年) 盆栽体験活動 (3年) クラブ	5-2G	~PTAベルマーク回収のお知らせ~ (回収日)1学期: 6月21日(火) 2学期: 10月25日(火) 3学期: 2月 7日(火) ○御協力をお願いします。		
16	木	読書タイム PTAコミュニケーション会議 第1回学校給食運営協議会 すこやか委員会	5-3A			

○6月24日(金)8時45分~10時50分「子どもまつり」に御参観していただくにあたり、お願いがございます。

- ・保護者の方は参観のみとなります(南小通貨を使っての参加は御遠慮ください)。
- ・受付は低学年昇降口のみとさせていただきます(受付からの通行で多くの学級が集まる体育館へ直進できます)。
- ・通路は一方通行となります。表示に従って進むようにしてください。また、児童の進路の確保に御協力ください。
- ・児童が集中し充実した学習活動が行えますよう、写真・ビデオ撮影は御遠慮ください。
- ・参観教室及び周辺廊下での私語、携帯電話の通話等はお控えください。どうぞ御協力をお願いします。

○「いじめ撲滅強化月間」の取組について 期間:平成28年6月1日~平成28年6月30日

さいたま市では、上記の期間を「いじめ撲滅強化月間」としています。これを受け、本校でも①いじめ撲滅に向けた学級スローガンづくり②児童会によるキャンペーン運動③校長講話④いじめの未然防止に向けた学級担任による指導、簡易アンケートの実施など、いじめ撲滅に向けた様々な取組を実施します。