



さ かい

校 訓 明るく かしこく たくましく

～にっこり えがおで 元気な あいさつ～
令和2年度 垂水市立境小学校
学校便り 第3号 令和2年6月12日

「習慣」

校長 八木澤 一郎

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため全国に出された「緊急事態宣言」が解除されました。その中でも「新しい生活様式」での、毎朝の検温と健康観察を行うこと、こまめに手洗いやうがいを行うこと、1mから2mの身体的距離を常にとること、換気を行いマスクの着用をすることなどの対応が続いています。今後とも、各御家庭におきましても同様の対応をとられますようよろしくお願いいたします。

学校では5月下旬には、せいかつリズム調べと各種の健康診断を行いました。この「学校だより」においても4月号・5月号ともに「早寝、早起き、朝ご飯」の重要性に触れてきました。

早寝をして十分な睡眠をとることには、心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。睡眠不足につながるゲームのしすぎは、考える能力等の発達が遅れ、脳の発達不全を引き起こすこと、特に午後9時以降の使用は、脳への血流が悪くなることから記憶障害を引き起こすことが指摘されています。また、早起きをして朝の光を浴びると、頭がスッキリと目覚め、集中力があがり、活動に適した体になります。

朝、起きたときには必要な栄養素が少なくなり、脳も体もエネルギーが不足した状態です。そのため、朝食をとることで午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。朝食でもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」です。「噛むこと」で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。

人生の中でも重要な成長期にある小学生では、成長に必要とされる睡眠時間は、低学年(1～3年生)では10時間から10時間半が、高学年(4～6年生)では9時間から9時間半とされています。つまり、午前6時半に起きるのであれば、低学年の場合には前日の午後8時～8時半には寝ている必要があります。高学年の場合には前日の午後9時～9時半には寝ていないといけません。

そのためにも保護者の皆様にも、子どもたちへの応援として次のことをお願いしたいのです。

- 1 夕食は、就寝1～2時間前までに食べる。
- 2 スマートフォン・パソコンやテレビなどの視聴時間を「家庭のルール」として決める。
- 3 寝る30分前には部屋の明かりを減らす。
- 4 寝る時間と起きる時間のルールを決める。
- 5 朝食を食べる習慣を作る。

テレビなどメディアの視聴時間を含め、子どもたちが寝やすい家庭での環境を作っていただきたいと思います。これから梅雨の大雨が予想される季節となります。日頃から雨の降り方や前兆現象には気を付けていただくとともに、御家庭で危険箇所や避難場所、避難ルートなどの確認をお願いします。

緊急時においては「自分の命は自分で守れ」を基本に、身を守る様々な方法を指導していきます。御家族共々確認くださればありがたいです。今後ともよろしくお願いいたします。

日曜参観・学校評議員会・かかし制作・プール掃除、ありがとうございました

5月31日の日曜参観日がありました。

授業参観では、親子で体育を行いました。スクワットの後のドッジボールでは、白熱したゲームとなりました。



親子ふれあい活動では、交通安全のかかし制作とプール掃除を行いました。本年度のかかしは「びわくん」です。おいしそうでかわいい「びわくん」が完成しました。

また、この日は第1回学校評議員会も開催いたしました。評議員の方から人数は少なくなったけど、子どもたちの元気な姿を見るのが嬉しいとの声をいただきました。

御多用の中にもかかわらず多数の御参加をいただき、ありがとうございました。

はばたけ！垂水の子どもたち応援ブック 2020年

垂水市から自分たちの好きな本をいただきました。ありがとうございました。



魚釣り体験

5月15日に魚釣りに行きました。昨年度同様船での釣りです。子どもたちは、「何匹釣れるかな？」と期待でどきどきしていました。今年も大漁で満足げな様子でした。



こういう体験ができるのも境小ならではのです。御協力くださった川添さん御兄弟、山本さん、福永さん、子どもたちに貴重な体験をさせてくださりありがとうございました。

6月後半の行事

- 15日(月) 避難訓練(不審者対応)
- 24日(水) 垂水市5校宿泊学習(~25日)
- 26日(金) 垂水市5校集合学習(新城小)

7月の行事

- 1日(水) PTA登校指導
- 3日(金) PTA合同会
- 9日(木) 水泳大会、学級PTA、学校保健委員会
- 20日(月) 終業式

「歯の衛生週間」図画ポスターコンクール入賞おめでとう!

- 会長賞 6年 吉田 陽向 さん
- 入選 5年 森山結花さん, 4年 吉田蒼来さん

