

せんだん 12月

【あいさつ・読書・あせ】

学校だより第7号

令和6年12月10日
発行責任者 下野 由美子
城川内小学校

2学期ももうすぐ終わりです

校長 下野 由美子

「寒いね。秋，なかったね。」ある日の朝のわたしと子供の会話です。この間まで半袖でも過ごせていたのに，急に寒くなりました。本校ではインフルエンザはまだはやってはいませんが，風邪気味で咳をしたり，喉の痛みを訴える児童も増えてきています。また，昼間はそうでもないのに夜になると熱が高くなる児童もちらほらいて，マイコプラズマ肺炎と診断された児童も数名います。最近では朝晩がとても寒くなりました。そして，24日の終業式まであと残りわずかになってきました。12月の入ると，学習のまとめの時期となり，期末テストや県版テスト等も実施されます。休まず，できるだけ健康に学校に来るためにも健康管理と十分な睡眠をよろしくお願ひします。

さて，『睡眠』といえは，先日の学校保健委員会で，睡眠サポート鹿児島島の松木繁美先生からリモートでお話を聞く機会がありました。御都合で聞けなかった皆さんのために先生のお話をかいつまんで紹介したいと思います。ぜひ参考にしてください。

- ◎ 小学生の睡眠時間・・・**9時間から12時間**が最適
(日本人は赤ちゃんから大人まで世界で一番寝ていないのだそうです。)
- ◎ **9時間20分以上毎日寝ていると，成績が上がるというデータがある。**
- ◎ 寝不足になると，イライラしやすくなる。覚える力や勉強する力が弱くなる。 友達の気持ちが分かりにくくなる。 (いいことないですね。)
- 十分睡眠を取ると，体を回復させ，成長する。(寝る子は育つは本当！)**
精神が安定する。免疫力が向上する。記憶が定着し，頭の中を整理することができる。
- ※ 大谷翔平さんは，1日10時間寝ている。スポーツ選手の実験でも，十分な睡眠をとるとパフォーマンスが上がったという結果が出ている。
- ◎ 朝は同じ時刻に起きて，朝の光を浴びる。
(休みの日のずれは，2時間以内。それ以上ずれると，だるくなったり，寝付きが悪くなる。昼寝は15時くらいまでに。夕方に寝ると，夜眠れない。)
- ◎ 朝ご飯は明るい場所で，タンパク質を取る。
(タンパク質は「眠りホルモン」の材料になる。)
- ◎ 昼しっかり体を動かそう。
(日本の子は世界で一番体を動かしていない。1日1時間以上体を動かそう。)
- ◎ 寝る1時間前にはテレビ・パソコン・スマホ・ゲームをやめて，明かりを半分に。(スマホやゲームなどは朝がいい！)
- ◎ 塾やスポーツ少年団の子は，夜遅くに重たい食事をしないほうがいい。
(事前に軽く食べて，夜は消化の良い物を。カフェインや甘い物も夕食以降は控えた方がいい。寝付きが悪くなり，眠りが浅くなる。)
- ◎ 朝すっきり起きられない。日中に眠くなることが多い。休日に寝だめをしている。このような人は**睡眠不足**→ **いつもより30分早く寝るといい。**

もうすぐ令和6年が終わります。保護者の皆様・地域の皆様，一年間子供たちへの声かけや見守り・PTA活動への御参加等大変ありがとうございました。来年も城川内小学校の子供たちをよろしくお願ひ申し上げます。皆さんが穏やかなお正月を迎えることができますことをお祈り申し上げます。

<入賞おめでとうございます>

町陸上記録会や環境ポスター展の入賞者を紹介します。

【長島町小学校陸上記録会】※敬称略

5年男子 800m走	1位
6年男子 800m走	3位

5年女子 100m走	1位
---------------	----

↑先月号の氏名を間違えていました。申し訳ありません。訂正します。

【長島町環境ポスター展】※敬称略

優秀賞 (小学生の部)	
-------------	--



<給食試食会>

11月5日(火)の給食試食会では、ふるさと給食でプリのバーベキューソースがけ等がありました。

久しぶりの給食に保護者の皆さんも大満足でした。子どもたちも保護者の皆さんと一緒に、いつもよりも残さずに食べていました。



<学習発表会>

11月9日(土)に学習発表会を行いました。

歌や合奏、音読劇や安全クイズ、SDGs等いろいろな発表を行いました。1年生から6年生まで、どの学年も参観者に楽しんでもらおうと、精一杯がんばって発表していました。



<弁護士派遣授業>

11月12日(火)に、弁護士派遣授業を行いました。

いじめについて、自分が冗談や遊びのつもりでも相手がいじめだと思ったらいじめで、場合によって大きな罪になることを教えられました。相手の気持ちを考えることの大切さを学びました。



<人権集会>

12月4~10日まで『人権週間』でした。この期間の取り組みで、本校でも12月5日(木)に全校で人権集会を行いました。

始めに、異学年のグループを作り、好きな物を添えた自己紹介をしました。次に、自分が相手から言われて嬉しい「ふわふわ言葉」を集めました。短い時間に200以上の言葉が集まりました。最後に、その言葉を使った人権標語を作りました。思いやりの気持ちがあふれる集会になりました。



<12・1月の主な行事予定>

【12月】

- 12日(木) お茶の入れ方教室(5年)
- 14日(土) 土曜授業、ポッチャ交流会(3年), 門松作りPM
- 20日(金) 代表・児童保健委員会
- 23日(月) 親子読書の日
- 24日(火) 終業式、大掃除
- 25日(水) 冬季休業(~1月7日)
- 27日(金) 鹿児島県小学校合奏祭(宝山ホール) 仕事納め

【1月】

- 1日(水) 元日
- 6日(月) 仕事始め
- 8日(水) 始業式、大掃除、
- 11日(土) 土曜授業、6年生長島の子表彰式
- 13日(月) 成人の日 
- 16日(木) 5年生鹿児島学習定着度調査(~17日)
- 21日(火) 避難訓練(火災)
- 22日(水) 校内持久走大会、学級PTA
- 28日(火) 6年生ぶり料理教室
- 29日(水) クラブ活動(写真撮影)
- 30日(木) 6年生長島中学校体験入学

