

オール東角

久御山町立
東角小学校
学校だより
7月号
R7.6.30

「睡眠の大切さについて」

校長 岡本 泰典

1学期も残り半月となり、学校でもまとめの時期に差し掛かってきました。今学期は、町の3小学校全児童が合同で校外学習に「大阪・関西万博」に出かけて、有意義な体験をさせていただきました。この経験は、これから先もずっと心に残る出来事だったのではないのでしょうか。そして、6年生も先日、広島・宮島方面に3小学校合同の修学旅行に行き、原爆資料館や平和の像などを見学して、平和の尊うさを学ぶことができました。また、自校の児童だけでなく他校の児童とも、共に過ごした経験は、良い思い出となったと思います。その経験から学んだこともこれからの生活に役立ててもらいたいと考えます。

さて、今学期も多くの体験や経験を積むことができましたが、子ども達がしっかりと学習に向かえたり、豊富な体験を充実させたりするには、やはり「体力」が必要となってきます。何を行うのにも疲れた状態では、良い成果は期待しにくいと考えられます。体力や丈夫な体を保つには、「睡眠」の重要性は切っても切れないと言えます。

そこで、睡眠の効果について、調べてみると・・・

睡眠は、「脳と体の回復」、「記憶の整理」、「免疫機能の向上」に重要だと言われています。

1 脳と体の回復

睡眠は、脳と体が休息して、疲労を回復させる重要な時間です。脳は、睡眠時に活動中に蓄積された情報を整理して、不要な記憶を消去する行為を行います。これによって、日中のパフォーマンスが向上し、ストレスを軽減することができると言われています。

2 記憶の整理

睡眠は、これまでに学習した内容を脳に定着させるために不可欠です。特に、浅い眠りのレム睡眠中にはエピソード記憶が固定され、深い眠りのノンレム睡眠中には嫌な記憶が消去されることが知られています。これにより、学習効率が向上し、日常生活での思考の明晰さが保たれます。

3 免疫機能の向上

十分な睡眠は、免疫系の機能を強化します。睡眠中に成長ホルモンが分泌され、細胞の修復や病原体に対する抵抗力が高まります。これにより、感染症やその他の健康問題を予防することができます。

これら以外にも、ストレスを解消したり、成長ホルモンが分泌されて身体の成長にも必要とされたりします。

このような理由から、質の高い睡眠をとることは、身体的および精神的な健康を維持するために非常に重要なのです。睡眠不足は、ストレスや不安、集中力の低下を引き起こす可能性があるため、日常生活において十分な睡眠をとることが推奨されています。これから、暑い日が続き、寝苦しい夜もあると思います。また、寝る前のスマホも少し減らして、デジタルデトックスを心掛けて良質な睡眠をとり、大人も子どもも健康な生活が送れるようになるとよいです。

7月行事予定

1	火	放課後スタディ（4年）
2	水	⑥地域児童会
3	木	⑥2年 PTC 放課後スタディ（3年）
4	金	ブックママ（6年） 放課後スタディ（2・6年）
5	土	
6	日	
7	月	短縮4（12:55 下校） 個別懇談会① 学校諸費口座振替日
8	火	短縮4（12:55 下校） 個別懇談会② 夏休み前スタディ（456年）
9	水	短縮4（12:55 下校） 個別懇談会③ 夏休み前スタディ（123年）
10	木	短縮4（12:55 下校） 個別懇談会④ 夏休み前スタディ（456年）
11	金	短縮4（12:55 下校） 夏休み前スタディ（123年）
12	土	
13	日	
14	月	短縮4（12:55 下校）
15	火	短縮4（12:55 下校）
16	水	短縮4（12:55 下校） 仲間いっぱい交流会（たんぽぽ） 給食終了 下校見守り
17	木	短縮4（給食なし 12:10 下校） 安全の日
18	金	短縮3（給食なし 11:20 下校） 1学期終業式
19	土	

＜下校時刻変更のお知らせ＞

7月2日(水)

全学年 15:15 下校(地域児童会) ※1年生の下校時刻が変更になります。

7月3日(木)

2年生 15:15 下校(PTC 行事のため)

7月4日(金)

2年生放課後スタディ 参加する児童は 15:25 頃の下校になります。

7月7日(月)～11日(金)

夏休みスタディに参加する児童は、14 時下校となります。

久御山中学校職場体験 6月3日(火)～5日(木)

久御山中学校から中学生が職場体験に来ました。子ども達と一緒に授業を受けたり、休み時間に遊んだり、学校での先生の仕事を体験しました。

また、4日(水)には、創立50周年の全校写真撮影し、その後6年生が運動場のフェンスに大きな横断幕をくりつけました。



読み聞かせ(先生・ブックママ)

東角小学校では、毎月子ども達に先生とブックママさんによる読み聞かせの取組をしています。子ども達は「今日は誰がくるのかな?」「どんなお話かな?」と楽しみに待っています。読み聞かせを通して、好きな本と出会うきっかけになればうれしいです。



3年 KTC 社会見学 6月9日(月)

3年生では社会科の「工場ではたらく人びとの仕事」の学習で、京都機械工具株式会社(KTC)に工場見学に行きました。工場で働く人がどのような願いをもって働いているのか、どのようにして製品が作られているのかを見学させていただきました。実際にラチェットハンドルの組み立てを体験させてもらい、従業員さんの話をよく聞いて小さな部品をなくさないように気をつけながら集中して取り組みました。



4年 いもの苗植え 6月16日(月)

校区青少協の中瀬さんに教えていただき、4年生とこども園の年長さんと一緒にいもの苗を植えました。4年生の児童がこども園の園児さんと手をつないで、一緒にさつまいもの苗を植える様子は微笑ましく、収穫のときにも一緒に活動するのが楽しみです。秋にたくさんのおさつまいもが収穫できることを願っています。



6年 租税教室

税理士の今西さんに来校いただき、税金の種類や使われ方について教えていただきました。1000万円の札束や1億円と同じ重さのアタッシュケースを持つときには子ども達からも歓声が上がっていました。租税教室や模擬選挙など、実際に体験させていくことにより、教科書で学ぶだけでなくより社会のことを自分事として感じる機会になりました。



6年 おりがみでつながるプロジェクト

水曜日の TEA タイムに、クリエイティブタイムとしておりがみに取り組んでいます。また学期に一度、ひとりひとりが作ったものをペア学年同士と一緒に貼り合わせて、全校で大きな一つの作品を完成させます。1学期は、お花のリースを作成しました。完成したお花のリースは、児童玄関に掲示していますので、来校の際に御覧ください。

