



済美

学校の教育目標

地域に学び、個性豊かにたくましく、
自ら学び行動する子供を育てる

睡眠は「明日の自分へのプレゼント」

養護助教諭 田中 一美

みなさん、最近どんな夢を見ましたか？「空を飛ぶ夢」、「走る夢」、「推しの夢」、などいろいろ夢を見ると思いますが、私が最近見た夢は、「歯が抜ける夢」です…なんだか怖いんですよね。夢には不思議なことがたくさんあるようです。夢を見る理由はまだ完全には解明されていませんが、脳が昼間の出来事や記憶を整理しているのではないかとされています。つまり、睡眠は私たちの体にとって、とても大切な役割を果たしているということです。

私たちは眠っている間、ただ体を休ませているだけではありません。睡眠中には、昼間の疲れを回復させたり、学習したことを記憶として定着させたり、また、成長ホルモンが分泌されることで、体の成長が促されて心のストレスを和らげたりする役割もしています。

しかし、近年はスマートフォンやゲーム、動画の視聴などにより、就寝時間が遅くなる子どもたちも少なくありません。「あと5分だけ…」とと思っているうちに、気付けば30分、1時間と過ぎてしまった経験はないでしょうか。睡眠不足が続くと、朝なかなか起きられない、授業中に眠くなる、集中力が続かない、イライラしやすくなる、など、学校生活にも影響が表れます。

お子さんの様子はいかがでしょうか。次の項目で確認してみてください。

- ・朝なかなか起きられない
- ・授業中に眠くなる
- ・イライラしやすい
- ・集中力が続かない
- ・休日に昼近くまで寝てしまう



いかがでしたか？当てはまる項目が多い場合は、睡眠時間や生活リズムを見直す必要があるかもしれませんね。

「今日は何時に寝る？」「明日は何時起きる？」など、ぜひご家庭でも睡眠について話し合う機会をつくっていただければと思います。

以前、KUROBE アクアフェアリーズの選手の方に、「どうしても身長がのびますか？」と質問したことがあります。その方の答えは、「牛乳を飲む」「日光を浴びる」、そして「睡眠」でした。勉強も、運動も、健康な体づくりも、そのすべての土台となるのが毎日の生活習慣です。

睡眠は、今日の疲れを癒やすだけでなく、明日の元気や成長を支える大切な時間です。一人一人が自分の睡眠を見直し、「明日の自分へのプレゼント」として、質のよい睡眠をしてほしいと思います。

6月・7月の行事から

●5・6年宿泊学習＜6月30日(火)～7月1日(水)＞

国立立山青少年自然の家で5・6年生の宿泊学習を行いました。1日目の焼き板作りでは、初めてのバーナーにドキドキしながら真剣に製作し、その後のポイント探しでは、立山の雄大な自然の中で班のメンバーと協力しながら活動しました。夜のキャンドルサービスでは、みんなで楽しい時間を過ごしました。2日目は自分たちの使った部屋の後片付けから始まりました。野外炊飯では、薪で火を起こし、協力して美味しいカレーライスを作ることができました。1泊2日の体験で学んだことをこれからの生活の中でも生かしてほしいと思います。



【焼き板作り】



【ポイント探し】



【キャンドルサービス】



【キャンドルサービス（交歓のつどい）】



【野外炊飯（カレーライス）】



●上下水道見学＜7月2日(木)＞

4年生が社会科の学習で、中坪配水場と黒部浄化センターに上下水道見学に行きました。社会科で習った上下水道のしくみや、私たちの飲み水がどこから来るのか、そして生活用水の処理方法について、実際の施設や機械を見学しながら学習しました。



●学習参観・学級懇談会・AED 講習会＜7月7日(火)＞

保護者の皆様がたくさん来校され、子供たちは意欲的に学習に取り組んでいました。4月以来の学習参観となり、子供たちの成長した姿と学習の様子を公開できました。学級懇談会では、担任から1学期の学習や生活の様子、夏休みや2学期行事等についてお話しさせていただきました。また、保護者の皆様から学校生活全般にわたってご意見やご質問を伺うことができ、大変貴重な時間となりました。さらに、AED 講習会では、黒部消防署に心肺蘇生法や AED の使い方を教わりました。

暑い中、そしてご多用の中、ご参加いただきありがとうございました。



●特別非常勤講師による水泳指導＜7月9日(木)、15日(水)、16日(木)＞

今年度も特別非常勤講師の堀田悦子先生から、全学年が水泳の指導を受けました。先生は、子供たちの実態に合わせた適切な指導をしてくださいました。先生からの指導によって、さらに高いレベルを目指して水泳の学習に取り組むことができました。



●第1回計算大会＜7月8日(水)、16日(木)＞

7月8日(水)に第1回校長杯計算大会(たし算)を、16日(木)には同(ひき算)を行いました。朝の時間に校内放送に合わせて2分間、問題をできるだけ多く解き続けます。午前中に採点が終わわり、お昼のランチルームで結果発表が行われました。上位成績者が発表されるたびに健闘をたたえ合う拍手が起こりました。校長杯計算大会は毎学期行い、第2回校長杯計算大会(たし算・ひき算)は11月に行う予定です。



<7・8・9月の主な行事予定>

【7月】

- 24日(金) 終業式 11:30 下校、にこにこの日
- 25日(土) 夏季休業日(～8/31)
- 27日(月) プール開放開始(～8/7、平日の10:15～11:45)
- 28日(火) 保育所カレーパーティー(1年生参加)

【8月】

- 7日(金) プール開放最終日
- 9日(日) 2年親子活動
- 11日(火) ㊦山の日
- 10日(月)、12日(水)～14日(金) 学校閉庁日
- 22日(土) 1年親子活動
- 23日(日) PTA親子クリーン作戦 7:00～8:30

【9月】

- 1日(火) 2学期始業式、交通安全の日、給食開始 4限まで授業 13:30 下校
- 2日(水)～4日(金) 夏休み作品展 14:40～18:00
- 3日(木) PTA全体委員会㊥
- 4日(金) 委員会活動㊥
- 7日(月) 教員研修会のため全校地区別集団下校 14:00
- ※防パト隊(吉田・大開・荒俣・飛驒)
- ※防パト隊(出島・六天・飯沢)
- 11日(金) 全校5限まで、下校 14:40
- 14日(月) ※防パト隊(出島・六天・飯沢)
- 15日(火) 交通安全の日
- 18日(金) ※防パト隊(吉田・大開・荒俣・飛驒)
- 21日(月) ㊦敬老の日
- 22日(火) 国民の休日
- 23日(水) ㊦秋分の日
- 24日(木) PTA秋の交通安全運動街頭指導(～30日)
- 25日(金) 運動会前日準備(1～3年下校 14:00、4～6年下校 15:00)
- 26日(土) 秋季大運動会(午前開催)
- (昼食後(弁当持参)振り返りをして 14:00 下校)
- 27日(日) 秋季大運動会予備日
- 28日(月) 振替休業日



※予定を変更する場合があります。

○夏季休業中のプール開放について

プール開放は、7月27日(月)～8月7日(金)(平日の10:15～11:45)です。監視当番に当たっておられるPTAの皆様、ご協力をお願いいたします。

プール中止の基準は以下のように考えています。9:00に判断し、安全メールでお知らせするとともに、プール監視員には電話連絡します。また、プール出入り口には赤旗を掲げます。

- ・雨が降っているとき
- ・警報が出ているとき
- ・熱中症の暑さ指数(WBGT)が31度以上のとき

○夏季休業中の学校への連絡について

<平日>

教職員が勤務しておりますので、困ったことや相談等があれば、ご連絡ください。

- ・電話受付時間 8:00～16:30
- ・電話番号 57-1047

<平日の上記の時間外、土日、祝日、学校閉庁日(8/10、8/12～8/14)>
学校に連絡が入る体制になっています。

- ・黒部市役所代表電話番号 54-2111

