創立１５１周年
姶良市立柁城小学校　学校だより7月号

生き生き柁城

やる気・元気・根気

No.462
令和4年7月20日

いきいき柁城ブログ

目標は達成するためにある
～命と時間を大切にした夏休みに～

校長　宮路　公貴

１学期もいよいよ終業式を迎えました。明日からの夏休みをどのように過ごすか、大きな目標も大事ですが、「いつまでに何をどこまでする」といった小さな目標を期間を区切って立ててみるのも大切です。毎日の生活リズムを早寝早起きで整え、「～を頑張った、できた、続けた・・・」と胸を張って言えるようにしてほしいと思います。

どうしても子供だけでは計画的な生活リズムが確保できない、あるいはインターネットやゲームに夢中になって長時間費やしてしまう、こういう場合はやはり大人の出番です。子供だけでは難しい局面では、気づいた時点で、大人が積極的に関わってくださることが、軌道修正を早めに行い、リスクを最小限に抑えることにつながると思います。

夏休みの生活や学習のきまり、命を守る行動について親子で確認し、事故のない有意義な夏休みを過ごしてほしいと思います。また、むし歯治療のチャンスです。昨年度の治療率は70％。今年度は、100％をめざします。早目の治療をお願いします。

１学期、学校、子供たちを温かく見守り、支えてくださった保護者、地域の皆様、柁城っ子見守り隊の皆様ありがとうございました。2学期もどうぞよろしくお願いします。

寝る子は本当に育つ

～睡眠時間と脳の発達～

子供たちは、大人の生活時間に引きこまれ、ネット、ゲーム依存などに代表されるように、夜更かし型の生活を強いられ、慢性的な睡眠不足となっています。睡眠不足で体調を崩し、保健室で熟睡というケースも少なくありません。

夜更かしをすると、体の細胞内でエネルギーを作り出し、脳を活性化させるミトコンドリアの働きが低下するため、疲れやすくなり、頭が働かず、学力・体力が低下します。

子どもの成長にとって大事な睡眠のポイントは、一晩に何回か繰り返されるノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い眠り）の2つの睡眠リズムです。

①　レム睡眠（浅い眠り）

- 眠りが浅い時間（レム睡眠時）に、脳は昼間学習したことを整理整頓して、脳の海馬に記憶として書き込みます。8時間の睡眠でレム睡眠が6回～7回あらわれます。
- 睡眠時間が足りないということは、一晩に何度か起こるレム睡眠の回数を減らし、学習記憶時間を奪い取っていることになります。
- 記憶が残らなければ、学力が低下します。
  →8時間は寝ることが大切です。

②ノンレム睡眠（深い眠り）

- 睡眠の最初に一番深いノンレム睡眠が起こり、この時間帯に一番多くの成長ホルモンが脳下垂体から血液中に分泌されます。
- 成長ホルモンが脳下垂体から血液中に分泌されるのは、夜10時からの短い時間にしか出てきません。→夜の10時には深い眠りにつくことが大切です。
- 子どもたちは、早く寝て、早く起きることで、持っている能力を十分に発揮できるのです。

以上のことから、夜更かしや睡眠不足は、成長ホルモンの分泌を妨げ、学習記憶時間も減少させることから、学力も体力も下げる要因となります。まさに、寝る子は本当に育つのです。

参考：「姶良市子育て手帳」
文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」から

応援団始動 ～結団式

7月8日(金)は，秋季大運動会の応援団の結団式を行いました。

9月に入ってからの運動会の準備・練習が多忙になり負担が大きいという反省をふまえ，今年度は7月中に応援団を決め，1学期の間に方向性や演技の企画を話し合いました。

1学期末に行うという成果もあってか，立候補する児童も多く，とても盛り上がっています。9月の運動会が楽しみです。

運動会について

現時点で，運動会は次のような方向で開催することを考えております。

○ 期日: 9月25日(日) 荒天時順延 9月26日(月)
○ 終日開催(午前の部 午後の部)
○ 児童は弁当を持参し，教室で食べる。
○ 競技種目を精選し，余裕をもたせる。

あくまでも方向性ということで，夏季休業期間にさらに検討を重ねます。コロナの感染状況によっては，このとおりではなくなるかもしれません。

支援学級 夏祭り

7月9日(土)は，支援学級合同で夏祭りを行いました。

この活動をとおして，協力して準備することや，決まりや順番をきちんと守ることで，互いに楽しく気持ちよく生活することができるということを学びました。

ヨーヨー釣りやストラックアウトなど，縁日であるようなゲームがありましたが，仲良く楽しむことができました。

行事予定

7月	交通安全の日
20日(水)	終業式(給食なし) 集団下校訓練
23日(土)	6年PTA学校レクレーション
26日(火)	夏休み教育相談(-8/5) 市就学相談会(-7/29)
27日(水)	校納金引落日
28日(木)	市小学校水泳記録会 (6年 国分総合プール)
30日(土)	親睦キャンプ(-31日)
31日(日)	県吹奏楽コンクール
8月	
1日(月)	出校日
13日(土) -15日(月)	学校閉庁日
19日(金)	出校日 家庭教育学級 PTA総務委員会
21日(日)	PTA奉仕作業(1･2年)
29日(月)	校納金引落日
9月	始業式
1日(木)	PTA理事会･バザー委員会
5日(月)	-16日(金) 教育実習
6日(火)	運動会全体練習 授業参観 学級PTA(低･支)
7日(水)	授業参観 学級PTA(中)
8日(木)	授業参観 学級PTA(高)
9日(金)	運動会全体練習
10日(土)	土曜授業日
13日(火)	運動会全体練習
14日(水)	安全点検 運動会係打ち合わせ
16日(金)	運動会予行(予: 9/20)
21日(水)	運動会 会場準備(予: 9/22)
25日(日)	秋季大運動会(予: 9/26)
26日(月)	振替休日
27日(火)	体格測定(3･6年) 校納金引落日
28日(水)	代表･保健委員会
29日(木)	体格測定(1･5年) PTA総務委員会
30日(金)	体格測定(2･4年)

入賞おめでとう～がんばっています

「歯と口の健康週間」にともなう
図画・ポスターコンクール作品

金賞 6年 神園 すみれ さん
銀賞 3年 神園 みもり さん
銅賞 5年 川南 和々 さん