



☎ 42-0501 FAX 42-0518

HP <http://www.mct.ne.jp/users/obamasho/>

充実した夏休みにするために！

校長 久永 公人

1学期は、お陰様で大きな事件・事故もなく、子供たちが元気に夏休みを迎えられそうです。感謝申し上げます。地域や保護者の御協力のもと、多くの行事がありました。高学年を中心に、宿泊学習、春の1日遠足、カヌー練習、校内水泳大会と、頑張ったと思います。そして、貴重な体験を積み、豊かな心とたくましさを育むことができました。

子供たちが楽しみにしている夏休みは、21日(水)から始まります。この期間、子供たちは、家庭や地域等で過ごすことになり、その中での様々な体験を通して、多くのことを学ぶとともに、たくましく生きる力や心の豊かさを身に付けることでしょう。なので、普段以上に子供たちの健全育成を図れる期間だと信じています。

なお、夏休みに当たっては、次のことに気を付けさせてください。

## 1 規則正しい生活を

- ① 「早寝・早起き・朝ご飯」をきちんと守って規則正しい生活をしましょう。
- ② 外出するときは、「いつ」「どこへ」「だれと」「何をするために」を伝え、「帰る時刻」も言いましょう。
- ③ あいさつをきちんとしましょう。
- ④ お手伝いをしましょう。

## 2 安全に細心の注意を

- ① 不審者に気を付けて、知らない人には絶対について行かないようにしましょう。
- ② 交通事故に気をつけましょう。(自転車にのるときは、必ずヘルメットを忘れずに。)
- ③ 川や海で泳ぐときには、必ず保護者

等の責任がもてる大人と一緒に行きましょう。

鹿児島県では、新型コロナウイルス感染拡大警戒期間が継続されています。新たな変異株の出現をはじめ、今後開催されるオリンピック・パラリンピックやお盆等での人の流れにより、依然として、いつ、どこで感染拡大するか予想が付きません。人が集まる場所に出掛ける際には、マスクを着用するとともに、帰宅後には、手洗い・うがいに努めましょう。

最後になりますが、交通事故や水難事故等が発生しないよう、皆様お気を付けください。

## 7月の生活目標

ものを大切にしよう

## 7月の保健目標

夏を健康にすごそう

## 7月～9月はじめの主な行事

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、計画している行事を中止または延期することがあります。

### 7月 1日～31日:

交通事故0月間運動

### 7月21日～8月31日:

水難事故防止運動強調期間

- 13日(火) 学校評議委員会
- 14日(水) 県民の日
- 17日(土) わくわくスポーツクラブ練習日
- 18日(日) 小浜海岸一斉清掃
- 20日(火) 終業式 PTA 交通指導
- 21日(水) 海開き  
わくわくスポーツクラブ練習日

- 22日(木) 海の日
- 23日(金) スポーツの日  
東京オリンピック開幕

- 24日(土) 六月灯
- 26日(月) PTA プール開放(～30日)
- 30日(金) 緑陰読書

### 【8月】

- 1日(日) わくわくスポーツクラブ本番
- 2日(月) 出校日
- 8日(日) 山の日
- 9日(月) 振替休日
- 13日(金) 学校閉庁日(～15日)
- 20日(金) 出校日
- 22日(日) PTA・地区 奉仕作業

### 【9月】

- 1日(水) 始業式 PTA 交通指導
- 2日(木) すずかけ号来校日
- 3日(金) 授業参観(道徳)  
家庭教育学級 学級PTA

## 生活習慣をしっかりと②

「時間生物学」という研究の分野によって、人は本来、おおよそ25時間(個人差があるので長い人では36時間)のリズムをもっているということが明らかになり、そのリズムをあるきっかけで自然のリズムである24時間にリセットして1日を過ごしているということが分かってきました。

「あるきっかけ」とはいったい何でしょう？それは、「朝日を浴びること」や「朝食をとること」です。つまり、朝の目覚めが生活習慣のリズムをリセットする引き金となって、1日がスタートするわけです。

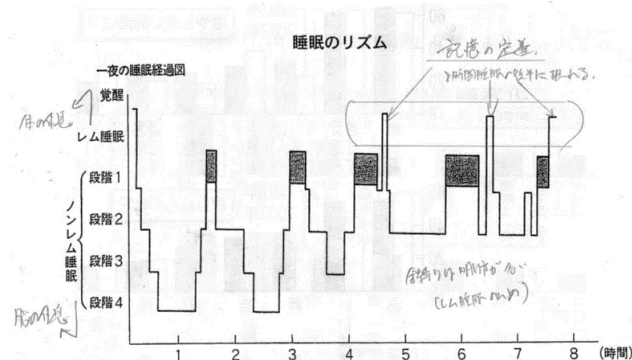
前回、「寝る時刻が遅くなっても、たくさん寝ればいいという考えは正しくない」ということを述べましたが、理由はここにあります。というのも、たとえ睡眠時間をしっかり確保したとしても、深夜に寝ると起きる時刻が遅くなり、1日のスタートがずれてしまう慢性の時差ぼけ状態になるのです。

そういえば、「早寝早起き朝ごはん」運動が推進されていますが、なるほど、理にかなっているということが分かりますね。まずは毎朝、お子さんにしっかり朝日を浴びさせることから始めましょう！

ところで、そもそもどのくらい寝ればよいと思いますか？睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があることをみなさん御存知かと思えます。前者は、体を休息させるための浅い眠りで、後者は、脳を休息させるための深い眠りです。この二つは、必ず一組になっておおよそ90分周期で出現します。つまり、睡眠は、この周期を何回か繰り返しているわけです。

そうして、早朝近くになると、レム睡眠の出現頻度が高くなり、浅い眠りの状態が増えて次第に覚醒しやすく(目覚めやすく)なります。

そこで重要になる睡眠時間ですが、最低でも8時間は必要です。なぜなら、睡眠には学んだことや繰り返し練習したことを「記憶」として定着させる役割があり、覚醒しやすく(目覚めやすく)なる睡眠の後半でそれが現れるからです。(下図参照)



学生の頃、「テストがあるから徹夜した」なんて、睡眠時間を削ってでも勉強した思い出がありますよね。しかし、それはテストの対策になったとしても「記憶」としては定着しないので、すぐに忘れてしまうのです。深夜まで頑張ったにもかかわらず、テストが終わった後には覚えたことを忘れてしまう…。これではいけません。

夜遅くなってからは、取組自体がだらだらとなりがちで睡眠時間も短くなってしまいます。前回お話しした「起きる時刻」のことも踏まえて、お子さんがもし疲れていたり、宿題や自学中にうとうとしたりしているようであれば、思い切って寝ることを勧め

ましょう。そして、しっかりと睡眠をとらせるべきです。その上で、早起きをさせて朝学習に取り組みさせた方が、効率や質は高いと思います。

というわけで、2回に渡り「生活習慣をしっかりと」と題してお話をしてきました。いかがでしたか？今後の参考にされてみてください。

## 6月の行事・できごと紹介

### ○カヌー体験学習



今年度のカヌー体験学習が、17日(木)から始まりました。この学習は、本校の「特色ある教育活動」の一つであり、困難に負けない強い心や達成感の習得を目的としています。

8月1日(日)にある漕艇本番へ向けて、同級生同士は練習を通して支え合い、異学年同士は同じ目的に向かう思いの共有や、これまでの経験を生かしたアドバイス、キャプテンシーの発揮を期待したいと思います。

みなさん、応援よろしくお願いします！

### ○子ども見守り隊・子ども110番の家顔合せ会、水害時下校訓練

18日(金)は、子ども見守り隊・子ども110番の家の方たちとの顔合せ会がありました。会では、日頃のお礼を込めて、子供たちが書いた手紙をお渡ししました。毎日安全に登下校したり、安心して地域で過ごせたりするのは、携わっていただいている皆様のおかげです。心より感謝申し上げます。



また、その後実施した水害時下校訓練では、保護者の皆様の御協力で全ての児童を無事に下校させることができました。ありがとうございました。

## ウサギの里親を募集します

ウサギの子供が6羽(白3、グレー3)生まれて元気に育っています。学校では、この子たちの里親になっていただける方を募集します。希望される方は、学校へ御連絡いただくか、お越しください。

地域の方もどうぞ！

1人でもさみしくないよ。里親になってください。

