



子供の成長を促す睡眠の大切さ！

～見つめる・寄り添う・関わる～

校長 古川 進

早いもので、一学期も後半に入りました。今年は非常に早い梅雨入りでしたが、本格的な雨天続きの日々はこれからでしょうか。6月に入り、水泳学習が始まりました。6月末には、6年生の修学旅行が待っています。蒸し暑さが増し、体が疲れやすくなってきます。生活リズム（早寝・早起き・朝ご飯）を整え、じっくりと学習に励み力を蓄えさせたい6月です。また、繰り返し言い続けていますが、「うがい・手洗い・水分補給」はセットにして習慣化されると、感染症予防や熱中症対策につながります。家庭においても是非取り組まれてください。

さて、子供の成長と睡眠は密接な関わりがあるとされています。個人差はありますが、小学生には9時間から11時間の睡眠が推奨されています。（かくいう私は、還暦が近づくにつれ、4・5時間もするとすぐに目が覚めてしまいます。）睡眠中は、脳や身体の発達を促すことに加え、「脳が日中学んだことを整理し、記憶を定着させる役割を果たしている」そうです。これらのことから、ゲームやスマホなどで夜更かしすることはお勧めできません。わが子の良質の睡眠を確保することが、大切な親業なのだと思います。



最後に、全国各地で子供の水辺での事故が報道され始めました。道路への急な飛び出し等による交通事故を含め、十分気を付けさせてください。校区のみなさまには、日頃から湯之尾小の子供たちを温かく見守っていただき、誠にありがとうございます。子供たちの危険な様子などを見かけることがありましたら、遠慮なく学校へ御連絡ください。

～7月の行事予定～

- 2日（水）水泳教室
- 3日（木）水泳学習発表会
学校保健委員会・学級PTA
ふるさと学寮（～5日）
- 4日（金）SC来校（14:00～）
- 9日（水）水泳教室
- 11日（金）さわやかあいさつ運動
- 12日（土）カヌー体験・集団下校
- 18日（金）終業式・大掃除

- 20日（日）愛校作業・空き缶回収（予定）
- 27日（日）国体記念市ドラゴンボートレース大会



思い出たくさん 宿泊学習

5月21日、22日の2日間、5年生が「宿泊学習」に行ってきました。初日は大雨と雷でどうなることかと思いましたが、自分たちで作ったカレーライスをおいしくいただき、2日目は天候に恵まれ、初日にできなかったウォークラリーを楽しむことができました。何より、けがや病気もなく、元気に帰校できたことが一番です。子どもたちなりに思い出を作ることができたようです。



楽しかった一日遠足

5月30日（金）に一日遠足がありました。旧栗野駅でSLを見たり、コカ・コーラ工場に行ったりと、学びながら楽しい一日を過ごすことができたようでした。



大きく育て！



5月10日（土）に、1・2年生が「芋植え」を行いました。事前に畑を耕してくださった方がおり、感謝いたします。楽しそうに植えていた芋、大きく育ててほしいですね。

いかのおすし

5月13日（火）に不審者対応の避難訓練を行いました。「いかのおすし」を忘れず、周りの大人の方々に助けを求められるよう、御家庭でも声掛けをお願いします。



歯を大切に！



6月3日（火）に歯科衛生士さんの指導の下、3・4年生が歯の大切さと正しい磨き方を学びました。鏡を見ながら歯のチェックをしたり、歯みがきしたりと子供たちは真剣でした。