



あさ小だより



学校教育目標 **自ら輝き みんなで輝く 未来へつながる 厚狭小学校**

山陽小野田市立厚狭小学校 学校だより7月号

「ものみん」

問合せ先 72-0049

心も体も健康で過ごせるために

校長 長谷川 裕司

突然ですが、皆様はお元気でお過ごしですか。私も同年代で話をすると、必ずと言ってよいほど健康のことが話題にあがり、若いころの不摂生を悔やむ声に皆で相槌を打つという場面が繰り返されます。また、私の持っているスマートウォッチには、睡眠の質を測る機能があり、目覚めとともに採点をしてくれるのですが、良い睡眠をとるのが難しいことを自覚させられる毎日です。老いは仕方ないものかもしれませんが、それでも、できるだけ健康でいたいものです。

さて、最近「ウェルビーイング」という言葉をよく耳にされると思います。**体も心も社会もよい状態**のことで、これが続くことが「**幸せ**」であると言えます。

ここで学校の子どもたちの健康について触れてみますと、子どもたちから聞き取った話を分析すると、次のような課題が見えてきます。

- ・SNS やネットゲームなどに興じて深夜まで起きている子⇒睡眠不足
- ・ゲームを毎日のように長時間にわたってする子⇒運動不足、脳の機能低下
- ・バランスの良い食事を取れていない子⇒体調不良、成長への悪影響

中でも最近、心配しているのが睡眠不足です。その睡眠には**3つの役割**があるといわれています。

- ①**疲労回復**: レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返すことで疲労を回復する。睡眠が不足すると体の成長が遅れたり、風邪をひきやすくなったり体調を崩しやすくなる。
- ②**脳のメンテナンス**: 睡眠中に細胞の傷ついた部分や異常な構造になった部分を修復するなどメンテナンスをしている。睡眠を適切に取らないと、長時間シャットダウンしないパソコンのように処理速度が遅くなったり、間違いを起こしたりする。
- ③**記憶の形成**: スポーツや音楽などの技能的な「**手続き記憶**」と、学習したことを覚える「**意味記憶**」を行う。嫌な記憶を消し去る機能もある。

こうした課題を踏まえ、6月21日(土)の学校保健安全委員会でも睡眠をテーマに扱い、講師の先生にデータをもとに、次のことをご教示いただきました。

- 元気**: 【風邪の発症率】睡眠7時間以上は5時間未満の半分以下
- 勉強**: 【教科平均偏差値】睡眠6～7時間は55以上 5時間未満は50以下
- 運動・技能**【バスケットボール選手の睡眠を2時間伸ばす】シュート、ダッシュ共に成績が上がった

健康は、睡眠だけでなく、運動、食事も影響します。

- 朝食を抜くと…脳の働きが悪くなる(集中力不足、疲れやすい)肥満・病気の原因
- 運動・栄養・休養が不足すると…子どもでも生活習慣病になる

脳や体の健康は目に見えにくいものですが、成長期を迎えている子ども達の将来を思えば、今、大人ができることをしっかりしておきたいものです。そのためにも、家族ぐるみで健康な生活を考え、**ウェルビーイング**をめざしてみませんか

日	曜	7月の行事予定	下校時刻
1	火		1年 14:30 2～6年 15:20
2	水	1年お話の会	全 14:30
3	木	委員会活動	1～4年 14:30 5、6年 15:20
4	金	学校運営協議会	1、2年 14:55 3～6年 15:45
5	土		
6	日		
7	月	ICT 支援員来校 ALT 来校	1、2年 14:55 3～6年 15:45
8	火	SC 来校	1年 14:30 2～6年 15:20
9	水		全 14:30
10	木		1～3年 14:30 4～6年 15:20
11	金		1、2年 14:55 3～6年 15:45
12	土		
13	日		
14	月	ALT 来校 3年お話の会 1年学校給食巡回指導	1、2年 14:05 3～6年 14:50
15	火	あいさつ運動 4年お話の会	1年 14:05 2～6年 14:50
16	水	保護者懇談会 地区児童会 ALT 来校 2年お話の会	全 13:00
17	木	保護者懇談会 ICT 支援員 来校	全 13:00
18	金	終業式	全 11:30
19	土		
20	日		
21	月	海の日	
22	火	サマースクール	
23	水	サマースクール	
24	木	サマースクール	
25	金	サマースクール	
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		

～フォト・ダイアリー①～縦割り班勝がスタート！！

6月から縦割り掃除を始め、6年生を中心とする異年齢交流が始まりました。上級生が下級生へ掃除の仕方を教えたり、一緒に活動したりする中で、相手を思いやる心や感謝の心など多くのことを学べる場となると思います。

6月18日 縦割り読書・縦割り遊びの様子



～フォト・ダイアリー②～5年生 厚狭明進高校へ

5年生は6月12日に厚狭明進高校へ行き、生活創造科の1年生の皆さんに家庭科の「なみ縫い」を教えてもらいました。「ここに針を置いて・・・」「最後に布を・・・」というように丁寧に教えてもらっていました。



すてきなファッションショーも
見せていただきました。

厚狭明進高校の皆さんありがとうございました。

厚狭小ブログはこちらから→
子どもたちの様子を紹介します。

<https://asasho.hatenablog.jp/>

市教委Instagramは
こちらから→



8月行事予定

25日（月）登校日 下校9：00

9月行事予定

1日（月）始業式下校：11：30

3日（水）夏休み作品展

～8日（月）

24日（水）

25日（木）

5年：宿泊学習

