



舞島一小だより

平成30年5月31日

昭島市立舞島第一小学校 校長 西尾 克人

「早寝早起き朝ごはん」

副校長 府 金 博 之

今年度が始まり、2カ月が経とうとしています。子供たちからは、新年度となった緊張感がとれ、落ち着いた様子が伝わってきます。また、先週は「いきいきカード」へのご協力ありがとうございました。

ここで、生活習慣に関する問題です。

(ア) 22時に寝て、7時に起きる。

(イ) 21時に寝て、6時に起きる。

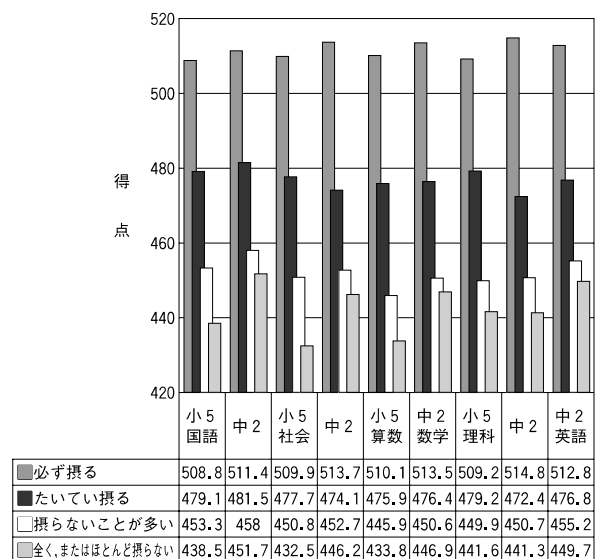


どちらの方が目覚めはスッキリすると思いますか。どちらも睡眠時間は同じ9時間です。このような問いかけをした場合、ほとんどの方が(イ)を選ぶと思います。早寝早起きが体にいいことは、昔から言われてきたことです。でも、なぜ体にいいのでしょうか。

午後10時から午前2時の4時間に眠っていると子供の成長に欠かせない成長ホルモンが分泌されやすいのです。まさに、午後10時から午前2時の4時間は睡眠のゴールデンタイムなのです。ではこの時間に熟睡しているためには、何時までにメディアから離れる必要があるでしょう。夜の光は、体内時計を狂わせて朝寝坊につながります。特にスマホなどのブルーライトは脳を覚醒状態にする傾向が強く、睡眠障害につながりかねません。寝る1時間前には、メディアから離れて寝る準備を整えたいですね。また、十分な睡眠時間は、日中の心身のストレスの解消や記憶の情報整理という大きな役割もあります。前日学習したことが睡眠中に脳の中で整理されることで、翌日スッキリと目覚められるのです。ぜひ、何時間眠っただけでなく、何時に眠ったということも意識していただければと思います。

次に朝食についてです。朝ごはんは、起きて元気に動くための大切なエネルギー源であるとともに、体と頭を目覚めさせる働きがあります。勉強中にも、エネルギーは必要です。脳を元気に働かせるには、ブドウ糖という栄養が必要でこれはご飯やパンに含まれる炭水化物です。朝食を食べずに登校すると、脳が十分に働かず学習に支障をきたすことは、これまでの調査でも明らかになっています(右図参照)。

ご家庭でも「早寝早起き朝ごはん」について話題にさせていただければと思います。9月と1月に取り組む「いきいきカード」へのご協力を引き続きお願いします。



※出典：国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」より
調査対象：小学校5・6年生約21万1000人、中学生約24万人

6月の生活目標「雨の日の遊びを工夫しよう」

体力運動能力調査について

担当 蒲生 友作

1学期に体力測定を行います。5月31日（木）には一部の種目の一斉計測で上体起こし・反復横とび・ソフトボール投げ・長座体前屈を測定します。その他の種目は、50m走・握力・シャトルラン・立ち幅跳びです。

体力測定は、自分の運動能力を知り、すすんで運動に取り組むきっかけとするものです。測定の結果から自分の得意不得意を知り、得意な力はさらに伸ばし、不得意な力は少しでも高められるよう指導していきます。

結果が冬に出ますのでご家庭でも子供の運動について話す一つの機会としてみてください。

風水害一斉下校訓練について

担当 木村 勇大

6月8日（金）、風水害一斉下校があります。大型台風接近情報による一斉下校を想定し、下校コースごとに集まり、並んで下校していきます。非常時の下校の仕方を身に付けさせることをねらいとし、高学年には、低学年児童の面倒を見ることも心がけさせます。

この一斉下校で、低、中学年は同じ下校コースのお兄さんお姉さんの顔を覚え、何かあった時に頼れるようになってもらいたいと考えています。子供同士の地域のつながりを深める、という面でも大きな意味があると思います。この機会に、ご家庭でも同じ下校コースにどんな子がいるのかなど話し合ってみてください。

交通安全教室を終えて

担当 小林 みゆき

3～6年生は5月22日（火）に昭島警察署の方から自転車の乗り方を学びました。

自転車に乗るときには、「右左、右、後ろ」を確認してから自転車に乗ること、「一時停止」をして道路を渡ったり、横断したりすることなど、自転車に乗る時のマナーやきまりなどを学びました。

自転車に乗る時には、自転車やヘルメットなど、道具の準備・点検もしっかり行うことが大切です。

ご家庭でも事故無く安全に自転車が乗れるよう、自転車の点検、マナーやきまりの確認を再度してください。

水泳指導が始まります

担当 芳沢 拓郎

6月11日（月）より、今年度も水泳の指導が始まります。プールでの学習は、子供たちが楽しみにしている学習の一つです。しかし、大きな事故やけがにつながりやすい学習でもありません。

本校では、全教職員で安全管理に努めておりますが、ご家庭でもお子さんの体調面の管理にご協力をよろしくお願い致します。特に、十分な睡眠時間や、朝食をしっかりとることなど、元気な体で水泳の学習に取り組めるように家庭から送り出していただければと思います。詳しくは先日配布されたお便りをご覧ください。

お礼：5月19日（土）の学校公開では、入校証・上履き・自転車のことについて、多くの方にご協力いただき感謝いたします。今後もご協力をお願いいたします。

6月の行事予定

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1日（金）ふれあい月間（始）八ヶ岳移動教室事前検診 | 15日（金）読書旬間（終） |
| 2日（土）土曜補習① | 16日（土）日光移動教室（終）土曜補習② |
| 3日（日）八ヶ岳移動教室（始） | 17日（日）自治会防災訓練 |
| 4日（月）読書旬間（始） | 18日（月）6年生振替休業日 |
| 5日（火）八ヶ岳移動教室（終） | 20日（水）読み聞かせ（全）4時間授業 |
| 6日（水）読み聞かせ（1～3）
5年生振替休業日 | 22日（金）こころの劇場（6） |
| 8日（金）風水害一斉下校 | 23日（土）学校公開（火曜時間割）
学校評議員会 |
| 11日（月）プール開き 委員会活動 | 25日（月）揮一ピック クラブ活動
ノーメディアチャレンジ（始） |
| 12日（火）PTA会費集金 消防署見学（4） | 26日（火）保護者会（3・4）星空宅急便（4） |
| 13日（水）小中一貫教室（全学年5時間通常時程）
日光移動教室事前検診 | 28日（木）保護者会（1・2） |
| 14日（木）日光移動教室（始）給食試食会（1） | 29日（金）保護者会（5・6）ふれあい月間（終） |