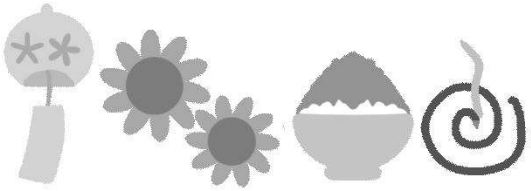
すいせん

学校便り　Ｎｏ．４
令和５年７月２０日
水洗小学校長　野中　幸代

1学期が終わりました



４月に新１年生を迎え始まった１学期。５月には新型コロナウイルス感染症が５類へと移行になり、制限なしの運動会を開催することができました。６月に始まった水泳（水遊び）の授業も、雨などで中止することなく全日程を予定通りに実施することができました。今年度もプールを貸していただいた古川小学校さんには感謝の気持ちでいっぱいです。７月に入り、大雨の後は連日３０度を超える過酷な気温になっています。（大雨の折は下校時間の変更やお迎えなど対応していただきありがとうございました。）

大きな事故もなくこの１学期を終えることができるのも、保護者の皆様が日々健康管理をしてくださり、地域の方々から毎日見守って頂いているおかげと感謝しております。

２１日から長い夏休みに入ります。体調に気をつけながら、長い夏休みだからできることをしっかり楽しんでください。また、夏休みの出校日、そして２学期からも、変わらぬ見守りをどうぞよろしくお願いいたします。

不審者対応防犯教室

６月２７日(火）船小屋駐在所と古川駐在所の２名の警察官の方々に講師として来校していただき、防犯教室を行いました。今年度は、初めて校舎内に不審者が侵入したという設定で訓練を行いました。児童だけでなく私たち職員の役割や動きの確認を含めての訓練です。船小屋駐在所の西川さんに不審者になって頂きました。警察が到着するまでの約８分間はとても長く感じました。

児童の命を守ることを最優先に考え、私たち教職員はどのように動くべきか、どのような確認が必要か等課題の大きい訓練となりました。

楽しい企画がいっぱいの7月

【ハッピー集会】（１・６年生）

６年生が、「１年生をもっとハッピーに」と、企画・準備・運営をした集会です。６年生は計画的に準備を進め、１０日にたくさんの出店を作り夏祭りのような集会を開きました。楽しい表情の１年生と、優しくサポートする６年生の姿が素敵な集会でした。

【夏野菜の収穫祭～ピザ作り～】（２年生）

生活科で育てた夏野菜（ピーマン・トマト・オクラ・ナス）使っての餃子の皮ピザ作りです。包丁にドキドキしながらも全員で野菜を切り美味しいピザを作っていました。自分たちで育てた取れたての野菜はとても美味しかったようです

睡眠の大切さ～筑後市教育研究所の研修講座に参加して～

～講師：岡村尚昌准教授（久留米大学文学部心理学科／高次脳疾患研究所）～

「睡眠」の大切さを改めて考えさせらる研修でした。少しですが紹介します。

＜睡眠とは＞･･･三大欲求の一つであり、**唯一自己コントロールすることが難しいもの**、しかし大切な役割を担っている。

・脳の休息、成長ホルモンの分泌（寝入って９０～１２０分）、免疫機能の増加、記憶の整理・固定

なのに、**日本人の睡眠時間は大人も子供も他国と比較しても短い。**１０時就寝の割合が２４％

＜睡眠が短い原因は＞

・生活の夜型化･･･２４時間営業の店・深夜番組の充実・スマートフォンやタブレットの普及など

・日本人の睡眠に対する意識の低さ･･･睡眠教育の未定着

＜睡眠が不足すると＞･･･睡眠不足・生活習慣の乱れが生じる。

・ストレスを高める・思考力・集中力や意欲を低下・心や身体の健康を妨げる・様々な病気の原因

＜では、どうすれば・・・＞

〇脳を発達の順番にそって育てていく。

①**からだの脳**･･･生きるために最低限必要な機能をつかさどる。寝る・起きる・食べる・呼吸する等

②おりこうさん脳･･･ことばや勉強、運動、思考をつかさどる。

③心の脳･･･「怒り」「不安」が起こったとき、周りの状況を考え自分の取るべき行動を判断する高度な機能をつかさどる。

まずは**生命維持に関わる土台である＜からだの脳＞から順にしっかりと整える事**が必要である。

〇睡眠習慣を規則正しくする

・早起きし光を浴びる→**起きる時間を一定に**

ソーシャルジェットラグ･･･寝だめで日頃の睡眠不足は解消できない。生活リズムの変化は体調不良の原因となる。平日と同じくらいの時間に起きて、短時間の昼寝

（社会的時差）

・朝食を食べる

・遅い時間の夕食を改善（就寝の２～３時間前までに）

・２０時以降の外出を控える

・入浴は睡眠の１～２時間前までに

・就寝前のメデイアの視聴を控える。（寝床内での使用は遅寝の原因）

＜睡眠習慣が整うと：いいことがいっぱい＞

※就寝時間の遅れは、生体リズムの乱れを引き起こす。

・一日の生活リズムが整う。

・成長や健康に必要なホルモンが分泌し免疫機能が活性化する。

・時間と心にゆとりが生まれる。

・気分が安定し活気が出る。

・睡眠の質が向上する。

・勉強やスポーツの集中力が増す。（大谷翔平も睡眠を大切にしているという話です）

・不登校の予防

今回の研修会を受講して、自分自信の睡眠の取り方（子育て間の睡眠の取らせ方）の間違い気づかされました。夏休みは生活リズムが乱れがちです。子供達の２学期のスタートをスムーズにするためにも、睡眠について考えてみませんか。

バルーンアートに挑戦　～羽犬塚元気たい～の皆さんと

「フーッ」「キュッキュッ」
「パーン」「あーああ」
会議室から楽しげな音が校長室に聞こえてきました。
会議室では、７月のクラブ活動で「科学・工作クラブ」が、バルーンアートの活動を行っていました。

犬や剣などいろいろな形を真剣な表情で、でもちょっと恐る恐る作る子供達の姿がありました。
羽犬塚元気たいの皆さんに教えて頂きながら、思い思いに作品を作り上げていました。

＜８月の主な行事＞

８月　４日(金)	出校日（１０：３０下校）
１４日(月)	学校閉庁日（～１７日(木)
２０日(日)	出校日 一斉ラジオ体操→愛校作業→保護者引き渡し訓練 ※６：２０登校（運動場集合）→６：３０ラジオ体操 ※雨天：体育館にて実施
２５日(金)	２学期始業式　給食あり
２８日(月)	発育測定（～３１日(木)）

※８月２５日（金）は２学期始業式です。全員の元気な笑顔と再会できることを楽しみにしています。
※２学期始業式 、８月いっぱいは５時間授業となります。

お知らせとお願い

※夏休み期間中は、水の事故や車の事故が増えます。校区内には矢部川や水路などがたくさんあります。水遊びや魚釣り、生き物探しなどは必ず大人の方といっしょに行っていただくようお願いします。また、子どもだけで川遊び等をしているのを見かけられましたら、声をかけていただくか、学校や警察に連絡していただければと思います。大切な命を守るためにご協力をお願いします。
※ 今年度の「学校閉庁日」は、８月１４日・１５日・１６日・１７日の４日間です。学校閉庁日のため職員は不在です。緊急の場合は、学校教育課（６５－７０３８）までご連絡をお願いします。
　また、不審者等、子どもの身の危険に伴うような事案については、直ちに警察への通報（筑後警察署　５２－０１１０）をお願いいたします。