国松緑丘小だより

国緑小がめざす子ども像　「自ら求めて　やりぬく子」

7月

寝屋川市立国松緑丘小学校
校　長　　濱田　修
児童数　　３２８名
NO.　５９５
令和４年　７月１日(金)

暑いあつい、夏を元気に乗り切るために

６月も下旬に入り、朝夕涼しかったのがウソのように、蒸し暑さがひどくなり、熱帯夜の寝苦しい夜が続いています。急激な天候の変化に、体調を崩し気味の児童も増えてきました。

本当にイヤになるような暑さですが、そんな中でもうらやましいぐらい元気に過ごせる人もいます。そんな夏バテ知らずのような人の共通点は、「食事・睡眠・適度な運動」の中でも特に「睡眠」にあるのだと、最近の研究で改めてわかってきたそうです。

「レム睡眠（浅い眠り）」や「ノンレム睡眠（深い眠り）」という言葉はよく聞きますね。これらが 90 分周期で繰り返されるのですが、大切なポイントは「初めの 90 分でよりスムーズに、より深い眠りにつけるかどうか」、なのだそうです。

ですから、寝苦しくてよく寝つけない、寝る直前までゲームやスマホをしている、という状態では元気な朝を迎えることはできません。

この時期、よい**睡眠をとるコツは、4つ！**

①　就寝1時間前には部屋を冷やす（エアコン温度 26～28℃、風量自動）
（この方法は節電効果も高いそうです。）

②　就寝1時間前からテレビ・ゲーム・スマホは見ない。
③　9時に布団に入ることを目指す。（遅くとも 10 時には…）

朝6～7時に起きると夜8～10 時には眠くなる、「メラトニン」という睡眠ホルモンの働きのおかげで深い眠りにつくことができ、たくさんの成長ホルモンが出やすくなることで、子どもは大きくなり、かしこく成長すると言えます。まさに、「寝る子は育つ」のですね。　そして、もう一つ。

④　昼寝（夕方寝?）をしない。（しても 20 分以内。メラトニンが働きにくい。）

習い事などで、就寝時間が遅くなりがちな生活を送っている児童もいるかとは思いますが、疲れをとるには睡眠がとても大切です。疲れをしっかりとり、成長に大切な睡眠時間を確保して、元気にこの夏を乗り切ってほしいと思います。

６月の行事

4年　はみがき指導

5年　英語村

委員会　集会にて

3年　自転車講習会

5年ゴルフ出前授業

6年バレー出前授業

プールびらき

令和元年度3月にプール改修が行われていましたが、コロナのため今回やっと、子ども達にお披露目することができました。久しぶりのプール、低学年にとっては初めての水泳授業に、子ども達は大喜びでした。

7月の予定

（予定は事情により変更になる場合もあります。ご理解ください。）

１日(金)　６年校外学習
２日(土)　家庭教育講座
４日(月)　児童委員会活動
５日(火)　１年うがい・手あらい教室
６日(水)　~~おはよう運動~~　**中止**
７日(木)　児童集会（zoom）
８日(金)　４年校外学習
１１日(月)　４年「出かける浄水場」、クラブ
１４日(木)～15 日(金)　５年林間学校
１９日(火)　給食終了
２０日(水)　終業式

8月以降の予定

8月２２日(月)　始業式、おはよう運動、校区パトロール（予定）
8月２３日(火)　作品展（～２５日）
8月２４日(水)　６年二測定
8月２５日(木)　５年二測定
8月２６日(金)　給食開始、４年二測定
8月２９日(月)　３年二測定
8月３０日(火)　２年二測定
8月３１日(水)　１年二測定
１０月２日(日)　運動会（予定）
１０月１８日(火)～１９日(水)　６年修学旅行

学校園閉庁日について

8/13（土）～8/15（月）は寝屋川市の学校園閉庁日です。当日は学校での電話対応、転出入等の手続きは行えません。ご理解をお願いいたします。

作品展について

今年度の作品展はコロナウィルス感染症予防のため、児童のみ授業の中での鑑賞となります。

＝たけのこコーナー＝

陽花の美しい時期になりました。たけのこの掲示板にも子どもたちが作成した紫陽花が彩りを添えています。畑の野菜もミニトマトは鈴なりになっており、きゅうりやししとうは収穫し始めています。自分たちが植えた野菜を収穫するときの子どもたちの笑顔は格別で、見ているこちらも嬉しくなります。

先日、大きな笹をいただきました。

さっそくたけのこタイムで短冊を書いたり、飾りつけをしたりしました。

みんな楽しそうに、そして真剣に、それぞれの短冊に願いを込めました。

「みんなの願いが叶いますように」と先生たちも短冊に願いを込めました。