



# 与論小だより



学校教育目標：校訓「至誠」を胸に、未来に挑む子供の育成

ブログはこちら



## 大切な睡眠 「寝る子は育つ」

校長 岩元 輝美

吹く風が秋を感じさせてくれます。本年度も後半へと移っております。10月1日(日)に開催しました本校の運動会におきましては、競技や演技に全ての力を発揮しようと真剣に努力する子供一人一人に温かい御声援を送っていただきましたこと、心よりお礼申し上げます。また、今年度も、校区体協の皆様御理解と御協力により地域種目も実施し、運動会に花を添えていただきました。さらに、多くのPTA会員・地域の皆様に、閉会式後の後片付けにも御協力いただきました。本当にありがとうございました。

さて、運動会は終わりましたが、登校するやいなや校庭を元気に走り回り、おにごっこや遊具で遊ぶ子供たち。さらに、昼休みも汗だくになりながら所狭しとまた走り回る子供たち。そんな姿は、見ているだけで嬉しくなってしまう学校の風景です。子供たちからパワーをもらいます。そんな子供の姿がある一方で、特に週明けには、疲れた様子で登校し、疲れた様子で授業に臨む子供の姿を見かけることがあります。疲れをとるには十分な睡眠をとることが大切です。また、よく寝ることは他にもいいことがたくさんあります。



「寝る子は育つ」と昔からよく言われていますが、脳科学や医学の発達でそのことが実証されています。寝ている間に成長ホルモンが分泌され成長を促すそうです。子供たちの心の成長に大きな影響を与えることが解明されています。夜型生活になり睡眠時間が短くなると、いろいろな障害が起こることが報告されています。その一つとして、脳の興奮性が高くなりキレやすくなるということです。さらに、睡眠障害に陥ると眠りの質が悪くなり、「だるい」「疲れる」「朝起きづらい」という状態が慢性化し、全てのことにやる気がでなくなり生活破綻をきたします。睡眠障害は、免疫力が下がり、アレルギー、喘息、睡眠関連性呼吸障害、頭痛などを引き起こすことが指摘されています。

睡眠不足になると、勉強をやろうとする気力がわかなくなり、頭に入らなくなってしまいます。ある調査で、夜10時前に寝ている子供の方が、それより遅く寝ている子供より学力が高いという報告がありました。朝起きて、前の日の疲れがすっかりとれている「質の良い睡眠」をとるためには、適度な運動とともに、夜10時(下学年は9時)前までには寝て、十分な睡眠時間をとらなければなりません。さらに、質の良い睡眠(深い眠り)がとれると、寝ている間も脳が働き続け、勉強したことや学んだことを整理・整頓して脳に記憶させる仕事をしてくれます。眠りの質が子供たちの心身に重要な影響を与えます。子供たちが学校に来て、しっかりと勉強ができる、運動ができる、生活ができるよう、睡眠時間を大切にしたいと思えます。決して大人の都合で子供たちの生活リズムを崩すことなどありませぬように・・・。



子供たちの心身の健やかな成長のために、保護者の皆様、地域の皆様の御支援、御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

うれしいお知らせです。本校が**全日本学校歯科保健優良校**として**奨励賞**を受賞することになりました。これまでの学校での取組はもちろん、保護者の御理解と御協力による「むし歯治療率100%」「積極的な定期健診受診」を評価していただいたものかと思えます。本年度もその2つについては継続して取り組んでいます。優良校としての誇りをもって積極的に取り組んでまいりましょう!!特に、「むし歯治療率100%」は絶対達成しましょう。



### 第127回与論小学校運動会



双子で選手宣誓



短距離走



4~6年生男子与論十五夜踊り



3年生と4~6年生女子エイサー



1・2年生表現運動



優勝旗授与 白組応援団長

10月1日、第127回与論小運動会が開催されました。当日は天候にも恵まれ晴天の中、多くの保護者と地域の皆様に見守られながらの運動会となりました。今年の運動会は双子の応援団長を中心に、赤組、白組それぞれを盛り上げ、1年生から6年生までの全児童が精一杯走り、踊り、全力で運動会をがんばりました。また、今年行われた2つの地域種目ではナイスプレーと珍プレーが飛び出し会場を大いに盛り上げていただきました。各地域の選手の皆様ありがとうございました。今年の運動会は白組の優勝で幕を閉じました。「優勝は白組」の瞬間の白組の子供たちの喜びの声と赤組の本当に悔しそうな顔に、子供たちがどれだけ真剣にがんばってきたかが表れていました。

今年も運動会に向けて、保護者の皆様の愛校作業、株式会社ムトウの協力によるグラウンド整備、地域の皆様の与論十五夜踊りとエイサーの指導、多くの御協力を頂きました。本当にありがとうございました。

### 校内読書旬間

10月10日~20日は読書旬間でした。町立図書館の職員の皆様によるお話し会を皮切りに子供たちが本に親しむための取組が行われました。

13日の本の世界へようこそ集会では、図書委員会の子供たちによる「あいさつ団長」の劇が披露されました。絵本の世界の登場人物になりきった、図書委員の発表に、見ている子供たちは大喜びでした。いろいろな本に親しむきっかけになりました。



### 学習成果発表会(御案内)

1,2年生は、生活科フェスティバルを開催します。自分たちで作ったおもちゃを使って一緒に楽しみます。3,4年生は音楽の発表です。合唱やリコーダーなどの楽器の演奏をします。5,6年生はユンヌフトゥバ劇の発表をします。セリフを覚えるのが大変ですが繰り返し練習をがんばっています。

(日程) 11月2日(木)

8:50~1, 2年生「生活科フェスティバル」

10:45~5, 6年生「ユンヌフトゥバ劇」

11:40~3, 4年生「音楽の発表」

地域の皆様も、是非与論小学校へお越しください。

### 11月の行事予定

- 1日(水)~7日(火) 地域が育む「かごしまの教育」県民週間
- 2日(木) 学習成果発表会
- 7日(火) 学校評議員会
- 10日(金) 小中高音楽発表会(3・4年)
- 11日(土) 土曜授業日
- 13日(月)~17日(金) 持走大会健康相談(希望者)

- 14日(火) スクールカウンセラー来校日(午後)
- 15日(水) 児童総会 家庭教育学級
- 21日(火) 持久走大会試走
- 27日(月) 奉納相撲大会
- 28日(火) 人権集会



# November