



たてわり活動・異学年交流で身につく力・地域で育つ力

本校では、様々な体験学習や活動を通して児童の力を伸ばすことを大切にしています。積極的に、地域の活動に参加したり、校内でも幼稚園との交流や異学年との学習活動を計画して取り組んだりしています。学力を広く捉え、生涯生きて働く力を子どもたちに身につけさせたい、そして中学校につなげ



たいと考えています。年度はじめの 2 ヶ月間で、1 年生から 6 年生までのたてわり班による活動や、児童委員会による 1 年生を迎える会の開催、1 年生と 6 年生、2 年生と 5 年生がペアを組んで計測する新体力テストなど、多くの活動を行いました。



今年の 1 年生を迎える全校集会は、3 年生が立派に司会の大役をこなしました。高学年の児童がやさしくリーダーシップを発揮する姿、お兄さん、お姉さんに手を引かれて安心して活動をこなす低学年の児童・・・ほほえましく、広い意味での学力がついていく様子わかります。場面に応じて考え、行動する力が身につけていることを感じ、頼もしく思います。

5 月 20 日に盛大に行われた下町地区の祭礼では、本校の児童もそれぞれの町内会の「子ども御輿」を担いだり、太鼓を叩いたり、ダンスを披露したりと、様々な形で地域の行事に参加しました。



恒例の 4 年生有志メンバーによる「すわっこソラン」は、今年も大好評でした。地域で作っていた



だいたおそろいの衣装を身につけて、元気いっぱい演技を披露しました。普段は交通量の多い中央大通りですが、交通規制をした広い道路がステージです。大勢の観客の皆さんから、一生懸命さが伝わる演技だったとほめてもらいました。児童にとって練習の成果や達成感を実感できた貴重な経験でした。



子どもの睡眠：キーワードは「量・質・リズム」「光が大切」

先日、校医さん、校長、養護教諭、栄養教諭等が集まる横須賀市学校保健会で、「こころ・からだ・ねむり～子どもの睡眠障害への予防と対応」という演題で、東京医科大学精神医学分野助教の志村哲祥医学博士の特別講演がありました。睡眠は人間にとって、特に子どもにとって大変重要な役割があることを改めて学びました。必要な睡眠時間の目安は、小学生には 10 時間、中学生は 9 時間、20 代は 8 時間、30 代は 7 時間、40 代は 6 時間と、年齢によって異なり、8 時間では小学生にとっては睡眠不足なのだそうです。また、眠りの質やリズムには「光」が大きく影響しているということも再確認しました。

○「眠り」はパソコンのスリープモードとはちがう。起きている時とは別の部分を活発に動かして、脳と体のメンテナンスをする時間

○夜の光は危険・・・睡眠を促し、体内時計を揃えるホルモンでもあるメラトニンが抑制される。電気やテレビをつけたまま寝ると熟睡できない。特に青い光（蛍光灯やスマートフォンなど）が危険。

子どもの瞳は透き通っていて、虹彩（こうさい）が拡大しやすく、たくさん光を取り入れられるため大人よりも子どもの方が光に弱い。



○うまく眠れないと（眠らないと）細胞の再生力が落ちる。精神疾患にかかりやすくなる。協調性、学習効率、記憶力、集中力が落ちる。

○悩みはそれぞれ。「睡眠」は万能薬。

子どもにとっても、大人にとっても大切な「睡眠」の役割を見直し、積極的に眠りの質や生活リズムを整えることを意識したいものです。寝るときは暗くして寝る、子どもが起きる前にカーテンを開けるなど、すぐにできることから始めてみてください。

★★★★★★ 今月・来月の予定 ★★★★★★

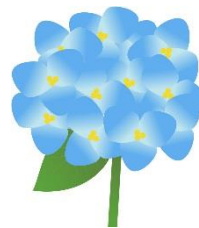


6・7月



6月：生活目標「校内での過ごし方に気をつけよう」

- 1日（木）耳鼻科検診 2・5年 クラブ活動
- 2日（金）あさひ宿泊学習（～3日）
- 5日（月）朝会
- 6日（火）内科検診（1・5・6年）
- 7日（水）5年キャンプ説明会
- 8日（木）児童委員会
- 9日（金）4年消防署見学
- 12日（月）児童朝会 諸費引き落とし①
- 13日（火）内科検診（あさひ・2・3・4年） 5年芸術鑑賞会 PTA運営委員会
- 14日（水）教育課程研究会①（全学年、給食後下校）
- 15日（木）クラブ活動
- 19日（月）朝会 歯科指導 交通安全教室（1・3・4年）
- 20日（火）諸費引き落とし② 歯科指導
- 21日（水）市教育課程研究会② 給食後下校
- 22日（木）クラブ活動
- 23日（金）防災訓練（火災想定）
- 26日（月）朝会 個人面談（～30日まで）
- 28日（水）読み聞かせ



7月 生活目標「安全な生活をしよう」

- 2日（日）PTA 親と子の工作教室
- 10日（月）諸費引き落とし（7月は1回だけです）
- 14日（金）5年キャンプ（～15日）
- 15日（土）土曜授業
- 20日（木）クラブ活動
- 21日（金）夏休み直前朝会 給食終了 大掃除
- 25日（月）夏季休業開始

