



やまな

袋井市立山名小学校
学校だより No.5
令和5年7月21日発行

72日間の1学期が無事終了しました。保護者や地域の皆様におかれましては1学期間、本校の教育活動に御理解・御協力をいただきまして、誠にありがとうございました。

5月8日以降、学校生活は従来の教育活動が徐々に戻ってきており、学校教育目標を目指して、学習や生活を進めてまいりました。様々な場面で、子どもたちが友達と関わり合い、共に学び合う姿が見られました。

明日からいよいよ夏休みになります。子どもたち一人一人にとって、長い休みが安全で充実した日々となるように願っています。

2学期以降もどうぞよろしくお願いいたします。



【令和5年度 1学期 終業式式辞】

今日で1学期が終わりますね。1学期は全部で72日間ありました。欠席0で毎日登校できた人や少ないお休みで生活できた人がたくさんいて、うれしく思います。

朝、正門で皆さんを待っていると、元気よく挨拶することができる人が多くなったと感じます。声を掛けるとしっかり目を見て頭を下げて会釈ができる人も多くなりましたね。皆さんの毎日の成長が感じられて、温かい気持ちになります。2学期にも続けられるようにしてください。

さて、今日のお話は「夏休みも早寝！早起き！朝ご飯！」です。そして、皆さんに覚えておいてほしい言葉は、「メラトニン、成長ホルモン、セロトニン」の3つです。「何のこと？」って思いましたね。順番に説明しますね。

「夏休みくらい、夜更かし、朝寝坊でもいいじゃん！」って思いますよね？でもね、「夜更かし朝寝坊」の習慣を続けていると、取り返しのつかないことになります。私たちが気持ちよく眠りにつくためには、「メラトニン」という物質が体の中に出てこないで眠くならないそうです。皆さんが「あー眠たい、今横になったらすぐ眠れそう」という時は、体の中にメラトニンがいっぱい出ているということです。ところがこのメラトニン、眠る前に明るい光や強い光をたくさん浴びると、出てこなくなるそうです。つまり、布団に入る1時間前くらいからは、テレビを近くで見たり、ゲームやスマホの画面を見たりしていると、スッと眠りに入れないし、眠りが深くなりにくいということになります。眠る前は、明るすぎない部屋で絵本を見たり読書したりするのがいいようです。

そして、私たちは眠っているときに「深い眠り」と「浅い眠り」を繰り返しています。深い眠りの時には、体の中で「成長ホルモン」がたくさん出て、健康で丈夫な体を作っています。身長を伸ばす働きもあります。「寝る子は育つ」って聞いたことがあるかもしれませんね。しっかり寝る子は背も伸びるそうですよ。一方、浅い眠りの時は、脳の中で覚えたことを整理したり、しっかりとした記憶として脳の中の引き出しみたいなところにしまったりする作業が行われます。このときに夢を見るのは、眠っていても脳が働いているからです。おまけに、この成長ホルモンは、眠りについて一番最初の深い眠りの時にたくさん出るので、寝る前のスマホやゲームは、眠りが深くなることを妨げて、体の成長にも悪い影響が出やすいということです。また、夜更かしをして睡眠時間が短くなると、深い眠りと浅い眠りを繰り返すリズムも途中で終わることになり、成長ホルモンはあまり出ない、脳の休養と記憶の整理も中途半端・・・といいことは何もなくなってしまいます。実際、6年生が4月に行った「学力・学習状況調査」で全国の6年生の生活習慣を調べた結果では、1日の中で、スマホやゲームをやる時間が長い人ほど、国語や算数のテスト結果が低くなる傾向が出ています。スマホやゲームをあまりやらない人が、勉強時間が長いという

だけでなく、その人たちはしっかり睡眠をとって、脳を休めているので学習したことがしっかりと記憶になって脳の引き出しに整理されているとも言えますね。

そして次に「早起きと朝ご飯」です。私たちの体には体内時計といって「何となく時間が分かる」機能があります。でもその時計は1日24時間より少し長めにできている人が多いので、放っておくとだんだんずれてしまうそうです。お休みの日に「いつもよりたくさん寝ちゃった！」っていう人は、体内時計がちょっとずつずれようとしていることです。これが、どんどんずれていくと朝どころが、お昼にならないと目が覚めない、午後にならないと目が覚めないというようにどんどん後ろにずれて、最後には病院で治療しないと治らない状態になってしまうそうです。

そこで大事なのが「セロトニン」です。セロトニンは朝の光を体に浴びることで出てきます。セロトニンは「幸せホルモン」といわれるくらい大事な物質で、みんなの気持ちを前向きにして「よし、やるぞ！」っていう気分にする働きがあります。朝、外に出て散歩したり、軽い運動をしたりするとたくさんのセロトニンが出るそうです。夏休みに朝早くからラジオ体操をするのは、このためでもありますね。

そして「朝ご飯」をよくかんでしっかり食べる。よくかむことで、脳が目覚めますし、何よりも午前中のエネルギーがしっかり補給されます。セロトニンと朝ご飯で、朝からやる気満々！になるわけです。ちなみに、夜眠くなる元のメラトニンは、昼に体の中にできたセロトニンを材料に作られるので、昼間やる気満々で活動した人は、夜にしっかりメラトニンが作られ、ぐっすり眠ることができる、といういい循環ができるそうです。

さあ、いよいよ明日から夏休みです。「夜更かし、朝寝坊、朝食抜き」で悪い生活習慣になってしまうと「やる気が出ない、夏休みの宿題も終わらない」悲しい夏休みになってしまし、2学期のスタートも苦しいスタートになってしまいますね。「早寝、早起き、朝ご飯」で元気いっぱい、健康な生活をして、2学期がやる気満々でスタートできるようにしましょう。

お願い



【安心・安全な毎日に】

夏休み期間において、水難事故の犠牲者による痛ましい事故が後を絶ちません。

本県においては、7、8月は、「水難事故防止強化月間」です。昨年は、7、8月の2か月で25件の水難事故が発生しており、内9名の尊い命が奪われています。川や水辺に行く際には大人の人と一緒にいくこと、大人を人の目の届くところで遊ぶ、必ずライフジャケットを着用する等、御家庭でもお話ください。また、引き続き、交通安全についても御指導ください。

本日お子さんをとおして、『夏休みのくらし』を配付しました。「健康に気を付けること」「生活や学習のめあて」「かけがえのない命を守ること」等について書かれています。安心・安全で、充実したお休みになるよう、お子さんと一緒に御確認ください。

【夏休み中の緊急連絡について】

○入院が必要な病気等にかかった場合

平日については、学校へ御連絡ください。土日・祝日については、翌週に学校へ御連絡ください。閉庁日期間(8/14~8/16)においては、期間終了後の17日に御連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症の陽性者については、夏休み中の学校への報告はいりません。

○事故や事件、不審者に遭遇した等の場合

まずは、警察への連絡をお願いします。

★山梨交番(電話：48-6702)または、袋井警察署(電話：41-0110)

その後、平日ならば学校へ御連絡ください。土日・祝日については翌週に、閉庁日期間(8/14~8/16)においては、期間終了後の17日に御連絡ください。

政府広報「水の事故・山の事故を防いで海、川、山を安全に楽しむために」御一読ください！！

