



真庭市立月田小学校 学校だより

大門坂

学び続け、豊かな心を持ち、
たくましく生きる子どもの育成



夏の大門坂

第8号

令和元年8月29日

校長 清友 尚 発行

月田小学校

検索 ←

2学期スタート!!

2学期が始まりました。有意義な夏休みを過ごせたでしょうか。
長い2学期には、行事もたくさんあり、子ども達の活躍を今から楽しみにしています。励まし合い、助け合いながら元気に乗り切ってもらいたいと思います。
今回は、夏休みのできごとをふり返ってみます。



7/31~8/3 5年山の学習

7月31日(水)~8月3日(土)、5年生7名は津黒高原で山の学習に取り組みました。盛り沢山のプログラムを体験するなかで、多くのことを学び体験し、体力的にだけでなく精神的にもたくましくなっていました。

出発式でも言ったことですが、友達と共同生活をしていると、友達だけでなく自分の長所や短所が見えて来るものです。仲良く協力していく力、責任感、ボランティア精神等、友達の言動が自らの良いお手本になることがあったのなら、それが大きな成果だと思います。

4年間実施してまいりました3泊4日の山の学習は、来年度から1泊2日の日程に変更します。所期の目標が達成できるように、検討委員会でこれから内容を精査してまいります。



7/30 真庭支部学童水泳記録会

7月30日(火)には、真庭支部学童水泳記録会が久世プールで開催されました。昨年度は猛暑のため中止になったので、2年ぶりの開催でした。

本校からは、山根凜音さん・山本恵太君・田淵雄祐君・宮島伶さんの4名が参加、自己記録の更新をめざして力泳しました。来年度はリレー種目出場も目標に、取り組んでいきましょう。



また、夏休み中のプール開放は8月9日(金)をもって、予定どおり終了しました。期間中の利用者はのべ425人、一日平均26.6人にのびりました。猛暑で開放時間を短縮する日もありましたが、期間中管理人の井上小夜子さんをはじめ、監視に駆けつけてくださった保護者の皆様にはご協力ありがとうございました。来年度に向けて、反省点・課題等がございましたら、学校までお願いします。

8/8 岡山県学校保健研究大会

8月8日(木)には、第66回岡山県学校保健研究大会が勝山文化センターで開催されました。この日は県下小・中・高校の学校・医療関係者約580名が参加され、午前中の「子どもが起きられない～そのとき私たちが考えたいこと、考えるべきこと～」と題した東京医科大学茨城医療センター小児科科長の呉宗憲先生の講演の後、午後からは学校種別に分かれた部会で発表と研究協議が行われました。

お伝えしていますように、小学校部会では「不登校を出さない学校づくり～眠育の推進を通して～」をテーマに、本校保健主事の福田伸子教諭と森あやな養護助教諭が発表しました。

昨年度から取り組んでいる眠育の発表に向けて、年度当初から準備を重ねて来ました。取組のまとめをしていくなかで、家庭生活リズムの確立には、望ましい睡眠を獲得するということが重要であること、そしてそのためには家庭の協力が不可欠であることということに改めて認識しました。今後も、睡眠実態調査は継続してまいりますので、ご協力をお願いします。

終わりにになりましたが、研究協議の場で指導講評いただきました学校医の宮島啓人先生、学校歯科医の宮島郁夫先生、学校薬剤師の山本陽一先生には、大変お世話になりました。ありがとうございました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

トピック校長室⑥

「睡眠にまつわる話(その巻)」



前号でお伝えした6月29日放送の「世界一受けたい授業」。「スタンフォード式最高の睡眠」と題したこの放送では、次のようなことが紹介されていました。

眠り始めの90分(ノンレム睡眠)に深い眠りを得ることが最も重要、すなわち90分の睡眠の質を上げることが大事です。

番組内で扱われた話題をいくつか紹介してみましよう。

Q: 最高の睡眠を取るのに、夕食時に何を食べれば良いのでしょうか?

A: トマトです。良質の睡眠には、体温を下げるのが重要。カリウムや水分の多いトマトは体温を下げる効果があります。

Q: それでは、寝る前90分前にすれば良いことは何でしょうか?

A: 入浴です。40度15分程度が望ましいです。入浴直後には体温が上がりますが、その後急降下して、入浴していない状態よりも下がるのが90分後だということが実証されています。(つづく)



連絡とお礼

- ① 1学期に実施いたしました「愛の募金」は、学校全体で9,500円が集まりました。ご協力ありがとうございました。
- ② 奨学会歓送迎会の場でお伝えしておりますが、このたびの学校林売却に際して、学校に臨時収入がありました。このお金を使って、自走式の草刈り機を購入し、使わせていただいています。おかげさまで快適な草刈りができています。関係の皆様には、大変ありがとうございました。
- ③ 9月24日(月)13:50～「児童と警察のふれあい活動」が行われ、岡山県警音楽隊が本校体育館で演奏をしてくれます。お時間が許す保護者・地域の方々もぜひ足をお運びください。演奏会に続き、パトカーや白パイのパトロール出発式も予定されています。