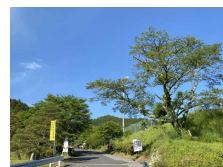




真庭市立月田小学校 学校だより

大門坂



初夏の大門坂



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
<https://www.city.maniwa.lg.jp/soshiki/82/>

第41号
令和3年 5月 7日
校長 清友 尚 発行
月田小学校 検索 ←

大型連休が終わりました。新型コロナウイルスの感染防止対策のため、外出を控えた子どもたちにとっては、楽しみが少ないお休みだったかもしれません。予断を許さない状況は続きます。引き続き、子どもたちの安全と学ぶ権利を守っていくため、ご協力をよろしくお願いいたします。



奨学会運営委員の皆様、お世話になります

4月23日(金)は今年度最初の授業参観、引き続いての奨学会総会、学年懇談とお世話になりました。

奨学会総会では、右記の皆様が運営委員に承認されました。よろしくお願いいたします。私の方からは学校経営方針をはじめ、いじめ防止対策基本方針・校内コンプライアンスルール等の説明をいたしました。

今年度の奨学会及び学校行事の主な変更点は次のとおりです。

運営委員名簿 (敬称略)

役職名	氏名	役職名	氏名
会長	松尾 剛明	補導委員長	棚原 弘明
副会長	植田 裕之	同副委員長	金定 義晃
〃	山本 和恵	〃	松尾 剛明
〃	清友 尚	学年委員長	杉 瑞恵
書記	杉本真理子	同副委員長	谷口 香織
会計	高橋 美貴	〃	中野 律子
地区委員長	曾我 一裕	〃	佐野 恵
同副委員長	影山 知幸	監査委員	西野 勲
〃	植田 裕之	〃	宮島 哲也
		〃	野村 直之

- 今年度から正式に運動会を9月開催、修学旅行を5月開催にします。関西方面への修学旅行は、今年度に限り四国方面に変更しています。
- 水泳指導、プール開放は感染防止対策をして実施します。
- 今年度から富原小との交流を兼ねて、3・4年生がバイオマス学習を実施します。
- 運動会が9月開催になった関係で、今後奉仕作業は8月下旬の夕刻に実施します。
- 奨学会の会合は、書面開催を含め精査しました。

最後に担当から睡眠・朝ごはん調べ(眠育)並びにノーテレビ・ノーゲームウィークの取組ご協力をお願い、さらには今年度から新たに始める姿勢に関する取組の説明をしました。

今年度もコロナ禍でのスタートになりました。これまでどおり感染予防をしながらの学校経営が続きますが、ご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。

修学旅行に向けて

既にお知らせしていますが、今年度の修学旅行は5月19日(水)～20日(木)に四国方面で準備を進めています。しかしこのたび、愛媛県全域が蔓延防止等重点措置の対象区域になったことで、一部行き先を変更しました。現在タブレット端末を使って事前学習を進めています。



【行程】

5/19(水)

月田小学校(7:40出発)→南国市内(昼食)→高知県立牧野植物園→桂浜(坂本竜馬像・桂浜水族館)→高知城天守閣→高知市リバーサイドホテル松栄(泊)

5/20(木)

ホテル→中野うどん学校琴平店→金毘羅宮→NEWレオマワールド(昼食)→月田小学校(18:00頃到着予定)

睡眠から始める

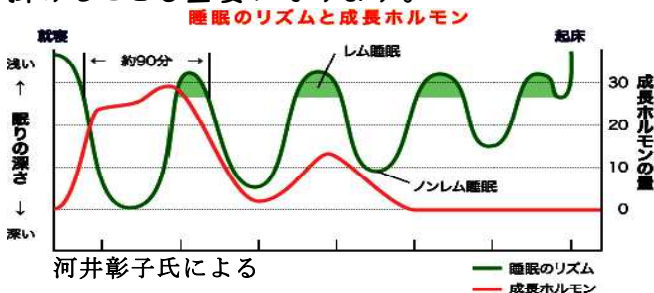
家庭生活習慣の確立！

5月8日(土)～14日(金), 1回目の「睡眠・朝ごはん」調べを行います。

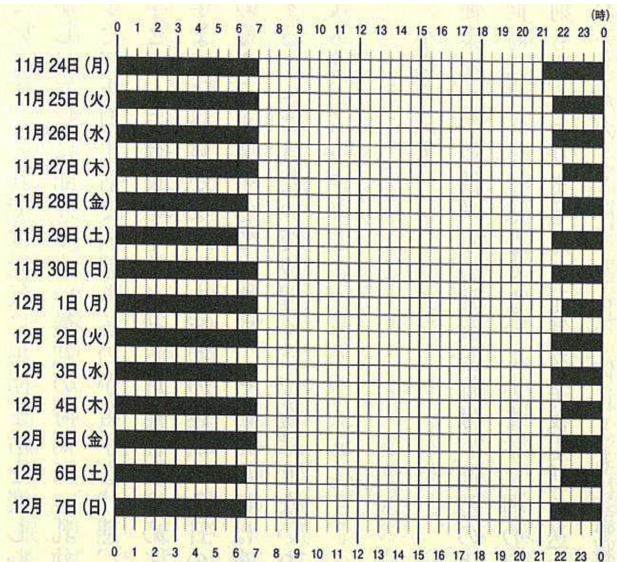
今年度も子どもたちの睡眠への意識向上と家庭生活習慣の改善を図り, 心身の健康を増進させることを目的に「眠育」に取り組みます。

個人差がありますが, 小学生では夜7時～朝7時までの間に9～10時間の睡眠が心身の健康に大切だと言われています。児童たちの下校後の生活は忙しいです。やるべき家庭学習はもちろん, スポ少やらお稽古事, もちろん見たいテレビもあります。夕食をとり, 入浴もしないといけません。その上で, 本人にとって最も望ましい睡眠時間(パーソナル睡眠時間)を確保していくこと, これは家庭の協力がなくてはできないことです。

「寝る子は育つ!」と言われますが, 成長ホルモンのほとんどが夜間の睡眠中に分泌されていることがわかっています。睡眠は約90分の周期で深い睡眠(ノンレム睡眠)と浅い睡眠(レム睡眠)を繰り返します(河井彰子氏提供, 下グラフ参照)。成長ホルモンは, 入眠後30分から1時間後に表れる徐波睡眠(ノンレム睡眠の中でも, 特に深い眠り)の時に多く分泌されます。睡眠の質が高いと深いノンレム睡眠が発生し, 成長ホルモンがより分泌されるのです。日本人は世界の中でも睡眠時間が短いので, 少しでも睡眠の質を高めるように心掛けることも重要になります。



さて, 調査の検証ポイントは, 「寝る時刻と起きる時刻が(休日を含めて)一定しているか」という点です。そのことで, 良い睡眠の条件である「質」「量」「タイミング」を可視化できます。また, 「朝食を食べた」ことは, 良い睡眠が取れていることの証だと考えます。併せて「自分で起きた」「スッキリしている」という指標も, 改善に役立ててください。そして保護者にとっては, ワークライフバランスを考えていく一助にさせていただけるとありがたいです。取組期間は土日を含めた7日間, 提出率100%が目標です。



小学2年生の標準的な睡眠と覚醒
(三池輝久「子どもの夜ふかし脳への脅威」より)

6月の主な行事予定

- 1日(火) 心音心電図検査
- 2日(水) 体力テスト/ボランティア清掃
- 3日(木) ALT来校
- 4日(金) 第2回運営・学年合同委員会(書面開催)
- 7日(月) 代表委員会/梅雨の読書週間(～6/26)
- 8日(火) 3・4年バイオマス学習(富原小との合同)/5年郷原漆器体験/司書来校
- 9日(水) 耳鼻科検診/中学校区引き渡し訓練
- 10日(木) あいさつ運動/交通指導/自動車文庫/集金日
- 11日(金) 教育相談日
- 13日(日) 3年自転車教室
- 14日(月) 児童朝礼/わくわく/縦割り遊び/プール開き/家庭学習強化週間(～6/23)
- 17日(木) ALT来校
- 21日(月) クラブ
- 22日(火) 集金日/図書司書来校
- 23日(水) 学校評議員会(19:00～)
- 24日(木) ALT来校
- 25日(金) 読み聞かせ
- 26日(土) 土曜授業(救急法講習・姿勢に係る講演会)
- 28日(月) 委員会
- 29日(火) 保健委員会集会/尿検査2次
- 30日(水) 尿検査2次

月田小学校HPにも, 2か月分の行事予定を掲載しています。