



学校だより

# 自立真明 Part2

学校教育目標

自立心に富んだ 共に学び合う子の育成

第11号 令和元年6月26日

鯖江市神明小学校

校長 加藤 健二

## ★望ましい生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」・・・「眠る」について考える！

今年も、望ましい生活習慣を実践できるようにすることがスクールプランの重点項目の一つになっています。1学期も残り1ヶ月、夏休みを前に、「早寝・早起き・朝ごはん」の望ましい生活習慣を実践することがなぜ大切なのか、今回は「寝る」について考えてみることにします。

なぜ、睡眠が必要？

子どもの成長に欠かせないホルモンとして、**メラトニン**と**成長ホルモン**があります。**メラトニン**は眠りにつくためのホルモンで、**成長ホルモン**は骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。また、脳は眠っている間に、その日の出来事や学習したことなどから必要な情報を記憶し、不必要な情報は消えています。

睡眠は、体の調子を整えて成長させる、新しく学んだ事をしっかりと定着させるという、重要な役割を果たしています。よって、日頃からしっかりと睡眠をとることは大切なことなのです。

必要な睡眠時間は？

小学生の望ましい睡眠時間は9～11時間とされていますが、個人差があります。「朝決まった時間に目が覚め、気分も良く、日中眠くなったり、ボーっとしたりしない」のであれば、睡眠時間が足りていると言えます。そのためには、「夜更かしをしないで、毎日寝る時間が決まっている」ことが大切になります。

寝る前にしてはいけないこと！！

テレビゲーム、スマートフォンや携帯ゲームなどで、夜に強い光（ブルーライト）をしかも目と近い距離で浴びることによって、メラトニン（眠りにつくためのホルモン）が出にくくなり、寝付きが悪くなります。

テレビゲームやスマートフォンや携帯ゲームなどは楽しく便利なものですが、時間を決めて使用するなどして夜更かしの原因にならないようにしましょう。

夜のおそい時間まで起きていたり、朝ねぼうをしてしまったり・・・。  
夜ふかしすると朝なかなか起きられません。朝ねぼうをすると朝ごはんを食べる時間がなくなり、午前中のエネルギーが足りなくなります！



早く寝るとしっかりと睡眠がとれるので、脳や体の疲れが回復し、早起きもできます。  
また、朝ごはんもおいしく食べられます。

「眠る」ことは、体の成長にも学習にも大切なことが分かりました。テレビゲームやスマートフォンや携帯ゲームなどを使用する時間等を**神明っ子スマートルール**を活用して、家庭での約束をつくりましょう。まずは、しっかりと眠るための環境づくりからはじめましょう！

## ★学校公開&保護者会・・・残り1ヶ月、有意義な日々を！

20日(木)・21日(金)の学校公開ならびに保護者会にご来校いただきありがとうございました。お家の方に授業を参観していただき、子どもたちはいつも以上に張り切っていて元気いっぱいでした。保護者会では、短い時間ではありましたが、担任とお子様の様子について有意義な懇談ができましたでしょうか。1学期も残り1ヶ月となりました。1日1日が有意義に過ごせますように、これからもご理解・ご協力よろしくお祈いします。



1年 国語



2年 音楽



4年 理科



3年 体育



4年 総合的な学習の時間



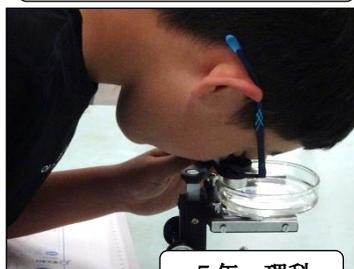
5年 家庭科



4年 ブックトーク



5年 図工



5年 理科



6年 租税教室  
(1億円の重さ体験)



そだての会子育て委員会  
リサイクル品販売

## ★3年生、味覚の授業・・・五感とは？

学校公開日の授業の一つに、3年生の味覚の授業がありました。宮澤栄養教諭の指導で、五感をフルに使って「味ってどんなものだろう」「おいしさって何だろう」ということの意味を深く、味わい深く食べることができるように実施しました。同じような色の3種類の液体を用意し、目・鼻・舌で何の液体であるか当てました。3種類の液体の味の特徴を考えることで、前時の授業と合わせて苦味・甘味・酸味・旨味・塩味の5つの味の意味を深くしました。自分たちが普段食している中には、この5つの味が合わさって1つの食事になっているということを学びました。



はじめは視覚(目)で



最後は味覚(舌)で

## ★七夕集会、ひこぼし・おいひめ募集中・・・競争率は高そうです！



7月5日(金)に行う七夕集会でのひこぼしとおひめの募集が24日(月)と25日(火)にありました。たくさんの方が興味を示し、応募していたようで、競争率はかなり高めのような気がします。



「起きる」って？



体を動かしたり、勉強したりするためには、脳がしっかり目覚めていなければならない。<sup>かくせい</sup>(覚醒)



「起きる」とは、脳がきちんと目覚めていること<sup>かくせい</sup>(覚醒)で、目を覚ましたり寝床から起き上がることはありません。



どうすれば<sup>かくせい</sup>「覚醒」できるの？



体内時計と朝の光

体内にある体内時計は24時間より長い人が多いが、朝の光を浴びると**セロトニン**という物質が出て、体内時計がリセットされ活動モードになります。また、**セロトニン**はイライラをおさえ、機嫌が良い状態にしてくれ、眠りをさそう**メラトニン**を作ることにも関わっています。

眠りをさそう**メラトニン**は、**セロトニン**を材料に作られます。昼に**セロトニン**がしっかり作られないと、夜に**メラトニン**が不足して寝付きが悪くなります。

セロトニンをたくさん作るためには？

カーテンを開けて朝の光を浴びよう！！



セロトニンをたくさん作るためには、「太陽の光」「リズムカルな運動」「人と関わる」ことが大切！

(「早寝早起き朝ごはん全国協議会」資料を参考にしています。)

水

**泳学習始まる・・・18日(火)天気に恵まれ、1年生と3年生が第1号**

**★すくすく育つ植物・・・水やりなどの面倒もしっかりやっています！**

**ールテンエイジとは？★・・・体を動かすのが大好きな子に！ 今しかない！**

**★5・6組の子が参加、大活躍の連合体育大会★・・・笑顔がいっぱい！！**

**★神明小学校区児童館・児童センター連絡会開催★・・・情報交換**