



学校だより

# 自主真明 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12号 令和元年7月4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」・・・「起きる」について考える！

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「起きる」について考えてみることにします。昼間の活動と「起きる」「寝る」は密接な関係にあるようです。



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。(覚醒)

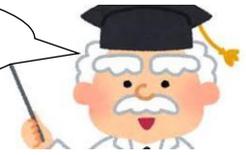


「起きる」とは、脳がきちんと目覚めていること(覚醒)で、目を覚ましたり寝床から起き上がったたりすることではありません。



どうすれば「覚醒」できるの？

カーテンを開けて朝の光を浴びて、体内時計をリセット！！



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。



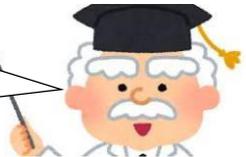
どうすれば**セロトニン**をたくさん作れるの？

**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！

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。



昼間、お友達といっしょに元気よく遊ぶと**セロトニン**が作られて、夜には、その**セロトニン**を材料に**メラトニン**が作られてぐっすり眠ることができるということです。



## ★1年生、低学年体育支援事業・・・楽しく体づくりの運動あそび！



6月26日(水)に、県の低学年体育支援事業でルネッサから2名の講師を派遣していただき、1年生が体づくりの運動あそびの学習を行いました。後出しじゃんけんを皮切りに、スキップ、動物歩き、とび箱跳び越しなど遊びの要素を取り入れた活動に取り組み、思いっきり汗をかきながら、精一杯身体を動かしていました。

## ★5年生、芦原青年の家で宿泊学習・・・ほぼ予定通りの活動ができました！



芦原名物 カヌー体験  
しばらくの練習で、上手に操作ができるようになりました。

レザークラフト  
模様や色も付けて、オリジナル記念キーホルダーの完成



カローリング 氷上のカーリングの体育館バージョン

夕べの集い

食堂での夕食



朝食は火起こしが大変でしたが、おいしいパンができました。

飯ごう炊さん定番のカレーライス ご飯もおいしく炊けて、本当に美味でした。

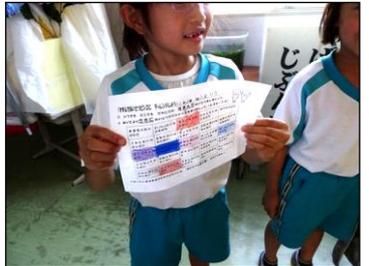
6月27日(木)と28日(金)の2日間、5年生は県立芦原青年の家で宿泊学習を行いました。当初より雨の予報で、外の活動ができるか心配していましたが、時々小雨がぱらつく程度でほぼ予定通りの活動ができました。入所式後、3つのグループに分かれて、カヌーとレザークラフト、カローリングの3つをローテーションして体験しました。ディスクゴルフをレザークラフトに変更して行いました。夕べの集いでは、みんなでクイズやゲームを楽しみ、その後食堂で夕食をいただきました。2日目は、朝食、昼食共に自分たちで作りました。朝食はぼうまきパン、昼はカレーライス、ともに熱々で両方ともとてもおいしかったです。

## ★国語「気になる記号」・・・3年生



一生懸命ワークシートを書いているグループがいたので、「何の勉強してるの？」と声をかけてみました。「国語で記号探しをしています。」と答えてくれました。

## ★あいさつビンゴ・・・あいさつの達人賞



校長室を出ると3人の子が元気よくあいさつをしてくれました。26日から7月2日まで「すすんであいさつビンゴにチャレンジしよう」ということで待っていてくれたようです。全部ぬれるとあいさつ達人賞受賞です。

7月1日(月)  
民生委員・児童委員さん  
あいさつ運動  
ありがとうございました！



6月29日(土)  
福寿園体育大会に  
ハローボランティア・  
4年生の有志が  
ボランティアで参加

