



令和4年6月
(2022年)

いまふく

第146号

和歌山市立今福小学校

質の良い睡眠を

田窪 伸



1 学期もまた過ぎ、梅雨の季節を迎えると、子供たちが「質の良い睡眠」をとるよう心がけます。しかし、夏は暑い季節で、なかなか寝つきが悪いことがあります。そこで、この時期に質の良い睡眠をとるために、以下の通りの対策を行なっています。

まず、午前中の活動量を適度に保つことで、夜寝つきが良くなります。また、就寝前の運動やストレッチなどをすることで、脳の活性化が促され、深い睡眠へと導かれます。さらに、就寝前の温湯入浴や温かいお風呂など、身体を温めることで、体温調節機能が活性化され、快適な睡眠環境を作り出します。

また、就寝前の食事も重要な要素です。過度な食事は消化器官への負担となり、寝つきが悪くなることがあります。そのため、就寝3時間前までの食事制限を実践しています。また、就寝前の水分補給も控え、夜間の排尿回数を減らす工夫もされています。

以上のように、質の良い睡眠をとるために、生活習慣の改善や就寝環境の整備を行なっています。これにより、多くの子供たちが健康的な睡眠を得て、元気な毎日を送っています。



遠足：岡公園でお弁当を食べる 1・2 年

6月の主な学校行事予定

日	曜	行 事
1	水	登校指導 5年1組研究授業
3	金	委員会 加太合宿保護者説明会 16:00～
8	水	スクールカウンセラー来校
10	金	引き渡し訓練(13:45～)
14	火	心電図2次検査(対象者) プール掃除(1～3年午前中、4～6年5～6限)
15	水	学校教育課訪問(水曜日の時間割) 6年1組研究授業
21	火	登校指導(火曜日の時間割)
22	水	4年社会見学(青岸クリーンセンター 松田商店)
23	木	ひまわり学級研究授業
24	金	避難訓練 授業参観(5限)・学級懇談会
27	月	1・6年育友会ベルマーク集計12:40～
30	木	SC来校 4年ごみの出前授業 ALT 水泳学習開始 6年クリーニング・理容について出前授業 5年加太合宿1日目

7月の主な学校行事予定



日	曜	行 事
1	金	5年加太合宿2日目
8	金	クラブ②
13	水	地区子ども会14:00～
19	火	給食終了
20	水	1学期終業式
21	木	個人懇談会1回目(午後)
22		個人懇談会2日目(午前)



★ 学校ホームページ（最近の今福ロウ）でも学校の様子を伝えてています。

