

7月を迎えて

校長 平野 政幸

子どもの安全を支えてくださる方々

校庭の木立から蝉の鳴き声が聞かれるようになりました。先月は、授業参観・懇談会に、また給食試食会にとご出席いただき有難うございました。

さて、あっという間に7月を迎えましたが、梅雨の終盤から7・8月は、子どもの安全により一層心を配っていかなければなりません。大雨による増水や水の事故、不審者による声掛けや交通安全など、子ども達の注意だけでは身の安全を守れないことが数多くあります。

とくに、学校周辺の交通量は大変多いのですが、そんな中、毎朝、本校隣の地区連絡所の前の交差点で子ども達の安全を見守ってくださっている地域の方がいらっしゃいます。本当に頭の下がる思いです。また、毎日の下校時間帯には、校区内の重点箇所、保護者の皆様や地域の方々が交替しながら、子ども達が安全に下校できるよう見守ってくださっています。下校途中の1年生の児童が足にけがをして歩けなくなった時、それを見かけた見守り指導中の保護者の方が、早速学校まで知らせてくださり、無事おうちの人に迎えに来ていただくという出来事もありました。

このように、保護者の皆様や地域のたくさんの方々を支えていただきながら、子ども達が大きな事故なく安心して登下校できていることに心より感謝申し上げます。

眠って育つ子どもの心と体

昔から、“寝る子は育つ”と言われていたように、成長期の子どもにとって睡眠は欠かすことができない大切なものです。小学生に必要な睡眠時間の目安としては、低学年（1～3年生）なら、10～11時間、高学年（4～6年生）なら、9～10時間ぐらいが必要だそうです。そして、睡眠には、次のような大切な役割があります。

- ① 脳の休養と疲労回復 ② 体の休養と疲労回復
- ② 成長を助ける。成長ホルモンの分泌を促すことで、体が大きくなるだけでなく、あちこちの傷んでいるところを治す修復作用がある。
- ③ 免疫機能（病気にかからない）を高める
- ④ 昼間の記憶を固定させる（学習したことを固定させる）

といったぐあいに、どれも重要な働きばかりです。睡眠不足が続くと、これらの役割が果たせなくなり、疲れやすくやる気や元気が出ないだけでなく、イライラ感が強くなり、知的面にも感情面にも悪い影響が出ます。また、夜更かしして明るいところで過ごす、メラトニンというホルモンの分泌が減り、早熟や抗酸化作用の低下が起これ、発がんの危険が増すそうです。

睡眠不足の解消法として、基本的に早起きから早寝への習慣づけを心がけてください。早く寝かせ

ようとしつけるのは労力が要ります。それよりはまず早起きに力を入れてみてください。朝起きたら、朝の日光をしっかり浴びる。日光は体内時計をリセットさせる効果があります。これを1～2週間続けると、子どもの体内時計は朝型にかわり、早起きのつらさはなくなります。夏休みを迎えても、朝型のリズムをくずさず、規則的な生活リズムを心がけることで、健康で充実した生活を過ごせます。

「早寝・早起き・朝ごはん」運動もそうしたことをふまえて提唱されています。心身ともに健康な子どもの育成に向けて、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

【7月行事予定】

★下校時刻の変更につきましては行事予定欄をご覧ください。

日	曜	行事	保健関係	PTA・子どもセンター
1	金	セーファーネットの日 七夕集会（8:50～9:35）安全点検		
2	土			
3	日			
4	月			
5	火	4年社会見学（青岸クリーンセンターほか）		4部PTA代表者会
6	水	委員会（5・6年）	ベルマーク(2,5年生) 新南まつり実行委③	
7	木		ベルマーク(1,6年生) 七夕祭り（新南公園）	
8	金		ベルマーク(3,4年生) ベルマーク整理作業	
9	土			着衣水泳教室 10:00～
10	日			
11	月			
12	火	6年県特産物「もも」の調理体験		
13	水			
14	木			
15	金			
16	土			
17	日			
18	月	海の日		
19	火	給食終了		新南まつり実行委④
20	水	終業式 11:30 下校		
21	木	夏季休業開始 個人懇談会①		
22	金	個人懇談会②		
23	土	まつり準備（午後）		
24	日	新南まつり・バザー		
25	月	プール開放・水泳教室開始 まつり後片付け（午前中）		
8/1	（月）	8/22（月）：登校日	8/10（水）：市小学校水泳競技大会（秋葉山）	