

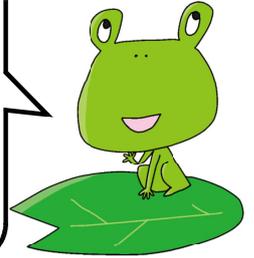


山 桜

城里町立七会小学校 学校だより
令和5年7月3日 第4号
城里町塩子2682 TEL.0296-88-2620
Mail:512713@sch.ibk.ed.jp

7月になりました。

暑い日が続くようになりました。熱中症など気をつけなければなりませんね。時の流れは早いもので、夏休みまで20日ほどとなりました。今年度は、2学期制になったので、夏休み前に通知表の配付や終業式はありませんが、ここまでの学習で、身についたことや苦手となっているところなどを見直してほしいと思います。苦手なところは、夏休みの課題としてがんばるとよいと思います。では、今月も充実した日が送れるようにがんばっていきます。



～しっかり睡眠とれていますか！？～

インターネットの「こそだてまっぷ」に小児科医で発達脳科学者の成田奈緒子先生の睡眠に関するお話がありましたので紹介します。

これによれば、「睡眠」は子どもの「3つの脳」を順番に育てているそうです。

①「からだの脳」(0～5歳に育つ)

- ・朝に目覚めて日中活動し、夜寝るという「体内時計」ができる。
- ・食欲がわいてくる。 ・体を動かすことができるようになる。

②「おりこうさん脳」(1～18歳に育つ)

- ・手指の微細運動を発達させる。 ・知識をため込む。

③「こころの脳」(10歳以降に育つ)

- ・感情を安定させる。 ・論理的に考える。

しっかりと睡眠をとって、しっかりと脳を発達させていないと以下のようなケースがよくあるそうです。

○「寝付きが悪い・不眠症」・・・体内時計が十分に育っていない。

○「便秘になりやすい」・・・睡眠が十分でないと、睡眠の間に、消化され便になるはずの食べ物の消化吸収が滞り、便を出す準備が終わらない。

○「食が細い」「寝起きが悪い」・・・「からだの脳」は、「朝、空腹で目覚める」ことができるようにしてくれます。睡眠が十分でないと、空腹感がない。

子ども達の健康生活には、十分な睡眠が必要なのですね。

近年では、睡眠をとれていない幼児には認知能力の遅れが見られるという指摘もあります。夜更かしや睡眠不足で生体リズムが狂うと、脳の発達の障害、自律神経系の失調や低体温による朝の体調不良、不登校・引きこもり、食欲の低下や肥満等の危険性が高まると言われています。

また、最近の睡眠脳科学研究では、さまざまな学習能力やスポーツ、音楽などの技能向上に睡眠が大きな役割を果たしていることが明らかにされてきています。

子ども達の健全な発達のためにも、睡眠は大切なことなのです。

<1～4年遠足> 6/1

とてもよい気候の中、1～4年生が、日立市にある「かみね公園」に遠足に行きました。



<プールでの学習開始>

6月6日にプール清掃をして、6月12日にプール開きをしました。プールから楽しそうな歓声がかえっています。

プール清掃→



←プールヘイン

＜教育実習がんばりました＞6/9終了

二週間の実習期間が終わり、伊藤凜先生が常盤大学に戻りました。落ち着いて、楽しそうに児童と接する様子から、きっと素晴らしい先生になると確信できます。現在3年生なので、来年度も二週間実習に来てくれるそうです。



＜阿久津ぶどう園体験学習＞ 6/7

今年も地域の阿久津ぶどう園さんに協力をいただき、ぶどう栽培の体験学習にいきました。



＜ジャガイモ収穫＞ 6/7

6年生が、理科の観察教材で使ったジャガイモの収穫をしました。おいしいジャガイモでした。



＜フッ化物洗口開始＞ 6/13

県の保健体育課からの指定を受けて、今年度も、虫歯予防のフッ化物洗口の第1回目を実施しました。今年度の2～4年生が、3年間継続で実施します。ガイダンスをして実施しました。健康な歯になることを期待しています。歯科医の鈴木先生にもお世話になります。



＜林業体験＞ 6/14

今年度の新たな体験授業として、「林業体験」を5・6年生が実施しました。茨城県中央農林事務所笠間林業指導所より講師の先生を招いて、カンナで箸を作ったり、丸太切りをしたり、体験重視の出前授業で学習しました。



＜花山公園散策 Part 2＞ 6/6

1年生が初夏の動植物を観察しに、花山公園を散策しました。



＜創立記念集会＞ 6/21

開校から12回目の創立記念です。よりよい七会小になるために、各学年「パワーアップ宣言」を発表しました。



＜校外学習「いせきぴあ」＞ 6/26

旧北方小跡地にある歴史の学習に最適な施設である「茨城県埋蔵文化財センター」に6年生が行ってきました。土器に実際にふれたり、火を起こしたりなどの貴重な体験をしてきました。



＜リヤカーをいただきました＞

塩子の阿久津藤男・公子ご夫妻より、リヤカーを寄贈していただきました。早速使っています。ありがとうございました。

