

【 あふれる笑顔で あいさつ 読書 花いっぱい 】



# 若竹

学校だより 令和6年度 6月号  
【特認校】阿久根市立鶴川内小学校  
(Tel.72-0489)

※ コチラからHPが見られます⇒



## 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さ

校長 朝倉 寛

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、最近の子供たちは、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子供にとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が乱れています。そして基本習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きの他に、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、しっかりと睡眠をとるように心掛けてほしいです。

その他にも大切なことは、朝ごはんを『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。朝ごはんを食べたら、歩いて登校して朝の光を浴びてほしいと思います。朝の光を浴びると脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。

子供たちが日々、何事にも挑戦する心を育むためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が欠かせません。保護者の皆様の御理解と御協力をどうぞよろしくお願いします。



### 【お知らせ】 鶴川内小学校HP&ブログをご覧ください。

パソコンやスマートフォンのインターネット機能で「鶴川内小学校HP」または「ブログ鶴川内小学校」などと入力して検索してください。本校の取組や子どもたちの様子を知ることができます。

ブログでは、可能な範囲で子供たちの活動の様子を紹介しています。



### 5/1 あくまき作りにチャレンジ

講師に田中良子さん、中原幸子さんをお招きして、5・6年生が総合的な学習の時間に、あくまき作りを行いました。火にかけている間に、あくまきについて、講師の方々からたくさんのお話を教わりました。今回もおいしくできあがりしました。



### 5/13 うまくかけたよ

今年度も、講師に山元敏弘先生をお招きして、全体指導として3～6年生に絵の描き方・構図のとり方について教えていただきました。その後、1・3年生から学級ごとに、個々の下絵に対して具体的な描き方を指導していただきました。



### 5/16 鶴小は楽しいよ

児童会の企画で「1年生を迎える会」を行いました。新1年生3人は、全校児童の拍手で迎えられ、ちょっぴり照れくさそうに体育館に入場してきました。全体でのレクリエーション(じゃんけん列車等)を通して、新1年生の緊張も徐々にとけていきました。優しい先輩たちの活動で、和やかで楽しい雰囲気の中での迎える会となり、みんなの心がほっこりしました。



### 5/16 生長が楽しみだな

マルチに穴を開けて紅はるかと安納芋の苗を植えました。

この苗は、今年度も坂上鉄夫さんから御好意でいただきました。感謝の気持ちを忘れずしっかりと育てていきたいです。みんな、焼き芋が楽しみです。

### 5/9 命を守る行動を

全校児童を対象に、授業中、校内に不審者が侵入したという想定で、避難訓練を行いました。

子供たちは、担任の指示に従い、安全に避難(訓練)をすることができました。また、下校途中に不審者に遭遇した場合の対処の仕方や「子ども110番の家」に駆け込んだときにどんなこと(不審者の特徴:性別、体格、年齢、服装等)を大人に伝えるかについても体験を通して学びました。御家庭でも継続指導をお願いします。

### 5/11 結果を基に体力づくりを

20mシャトルラン・50m走・ボール投げ等、全国平均を下回る子供が多く、種目によって全国平均を下回る学年があります。長座体前屈と反復横跳びは、全国平均を上回る学年があり継続的な取組の成果が現れています。

### 5/29 ピカピカのプールで泳ぎたい

子供たち、保護者、職員で、プール清掃を行いました。ブラシやスチールたわしでゴシゴシとこすると、徐々にピカピカのプールへとなくなりました。見違えるほど綺麗になり、水泳学習が始まるのが楽しみな清掃となりました。自分の目標達成に向け、頑張りましょう。



### 土曜参観ありがとうございました!

6月8日(土)の土曜参観は、多くの保護者の皆様に参観していただきありがとうございました。授業参観や山元敏弘先生による教育講演会、風水害・原子力災害時を想定した引き渡し訓練など、充実した活動になりました。今後とも本校の教育活動への御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

## 【6月の主な行事予定】

- 24日(月) 学校運営協議会(18:00~)
- 27日(木) 市小・中弁論大会(6年)



## 【7月の主な行事予定】

- 1日(月) 学校集金日(～2日)
- 3日(水) 水泳授業参観, 学校保健委員会, 学級PTA, 学校規模適正化説明会, PTA評議員会
- 13日(土) 土曜授業日, 県民の日
- 15日(月) 海の日
- 19日(水) 終業式, 大掃除
- 21日(日) 水難事故防止運動強調月間(～8月31日)
- 22日(月) 教育・健康相談(～24日)
- 23日(火) ノーメディアデー



子どもと一緒に読書の日

※ 夏季休業期間: 7月20日(土)～9月1日(日)