

キラリ☆加美っ子

学校教育目標

なかよくし 進んで学び やりとげる子
第6号 平成28年8月29日発行 景山 智子

さあ
に
2学期の
スタートだ



40日間の長い夏休みが終わりました。保護者の皆様や地域の方たちに見守られながら、夏休みを無事に、元気に過ごすことができましたことに、感謝申し上げます。この夏は、スポーツの話題が多い夏でした。イチロー選手の3,000本安打達成、リオオリンピックでの日本選手の活躍、岡山でのインターハイに、高校野球に……。見ている人たちにたくさんの感動を与えてくれました。「あれだけ練習したんだから負けない!」と言えるほど、日々目標に向かって努力を続け大きな大会で夢の実現を果たした人たちがいます。大きな成果を残した人だけでなく、精一杯頑張る人の姿は美しいと感じます。多くのスポーツ選手から、努力することの大切さや精一杯頑張ることの素晴らしさを教えてもらいました。

2学期は、実りの学期と言われます。日々の授業や活動を通して自分が大きく成長するときです。また、運動会や学習発表会といった大きな学校行事もあります。新たな気持ちで目標をもち努力できる人になってほしいと思っています。勉強もさまざまな活動も意欲を持って取り組むことで結果は大きく変わって来るはずですよ。

まずは、9月17日の運動会に向けてみんなで頑張っていきます。今年の運動会のスローガンは、「つかみとれ 光輝く ナンバー1」に決まりました。ひとりひとりが自分のために頑張るとともに、それぞれの色別集団や学年のために頑張してほしいと思っています。自分たちのめざすものに一生懸命取り組んだとき、光輝く人に、また光輝く集団になれるのではないのでしょうか。加美っ子の頑張りを期待しています。



もちろん、私たち教職員もやる気満々です。伝統を大切にしながらも、今年は新しい種目も取り入れています。子どもたちと一緒に、保護者や地域の皆さんにも楽しんでいただきたいと思います。17日の運動会にはご家族そろってお越し下さい。また、保護者種目にもご協力下さい。

また、暑い中での練習となります。学校でもしっかり熱中症対策やケガの防止に努めていきますが、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ご飯」の生活のリズムをつくっていただき、お子様の体調管理を十分していただきますようお願いいたします。重ねて、子どもたちががんばり続けられるようご家庭でも励ましのことばかけをよろしくをお願いいたします。

PTA奉仕作業 お世話になりました!

8月20日(土)朝7時からPTA奉仕作業を行いました。80名の方に参加していただき、学年に分かれて窓やバルコニーのそうじ、草刈りや溝掃除、遊具の設置などをしていただきました。1時間半で見違えるほどきれいになりました。お忙しい中、ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

夏休み中の行事から

7月末から8月の行事を紹介します。



PTA奉仕作業、頑張りました!

旭・中央水泳記録会

7月22日(金)に旭・中央地区の水泳記録会が行われました。5、6年生が約2か月間、めだかやボランティアの先生方に水泳指導していただいた成果を発揮する大会でした。自己ベストをめざして、全員が自分のもてる力を出し切り、限界に挑戦しました。各校の友だちを応援する声やマナーもすばらしく、気持ちの良い大会となりました。さすが各校のリーダーとなるべき学年が集まっているなど感心しました。



サマースクール



7月27日～29日の3日間、夏休みの課題に取り組む子どもたちの支援を目的として、サマースクールを実施しました。子どもたちは夏休みの宿題をもってきて、8:30から低中高に分かれて学習に取り組みました。学校支援ボランティアの皆さんや担任が分かれて各教室に入り、個別に指導しました。3日間でのべ232人の子どもたちが学校に来て、1時間集中して勉強しました。今年は、

職場体験に来ていた中学2年生の3名も、サマースクールの指導者として参加してくれました。

津山フロック美作地区学童水泳記録会

7月29日(金)に、8名の児童が美作地区水泳記録会に出場しました。各校から標準記録を突破した児童が集まり、柵原中学校のプールで競い合いました。男子50m平泳ぎ 3位、男子100m平泳ぎ 5位、女子100m平泳ぎ 6位の賞状をもらいました。8名の精一杯泳ぐ姿に熱くなった1日でした。

元気になる子育て支援講座

8月4日(木)の夜、中央っ子育て会「元気になる子育て支援講座」が加美小学校を会場に行われました。「子育てのイライラとうまくつきあう親になろう」というテーマで、子育てハッピーアドバイザーである赤迫康代さんと小谷聖子さんを講師としてお迎えしました。参加した78名がグループに分かれて、「イライラする時」を共有しながら解消法を考えていきました。あっという間に1時間半が過ぎるほど和気あいあいと楽しい会となりました。イライラが半分になる方法も教えていただきました。



学校保健給食委員会

8月19日(木)に学校保健給食委員会を実施しました。学校から、保健関係や生活の様子、体力、給食について説明した後、学校医の岩本先生、学校歯科医の進賀先生、学校薬剤師の直原先生に、専門的な分野から指導していただきました。子どものアレルギー、キシリトール、サプリメントなどの保護者の質問に答えていただきました。毎年、ためになるお話が聞けるので、もっと多くの方に参加していただけるといいなと感じました。



生活のリズムを整える！

高知大学 原田哲夫教授の文章より



光環境が重要！

生活リズムを整えるために大切なことは

①体内時計をあわせること

体内時計は放っておくと少しずつ遅れるため、朝日を浴びて時計あわせをします。

日没後は逆に、蛍光灯や白色LEDの光（青い光を含む照明）を浴びたり、スマホ画面（ブルーライト）を見たりすると体内時計が遅れます。眠りを誘うメラトニンの分泌も抑えられてしまいます。

②バランスの良い朝食をとること

朝食の内容が重要です。朝食にタンパク質（卵、魚、肉、大豆製品など）を多く含む食品をとった後、午前中に太陽光か蛍光灯の光に当たり、時計あわせをします。

タンパク質の
中のアミノ酸 → 元気物質
セロトニン → 入眠物質
メラトニン

+光

スムーズな
寝つきを促す。

*生活リズムが乱れると成績が下がる！

小学校2年生と5年生にアンケート調査をしたところ、
睡眠時間9時間以上の子どもの平均点は60点以上、
9時間以下の子どもには、10～50点の低得点が多数出現



原因① 「レム睡眠」

遅く寝る（睡眠不足）の子は睡眠の後半の出現する「レム睡眠」が少ない。「レム睡眠」には前日覚えた記憶を定着させる働きがあるので、「レム睡眠」が少ないと記憶が低下する。

原因② 「セロトニン」減少

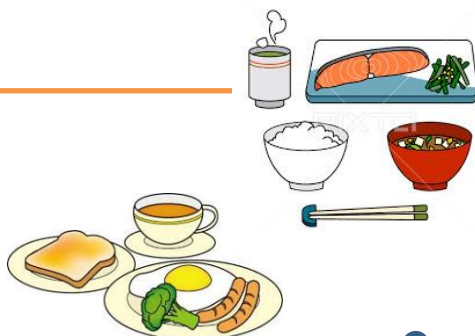
セロトニンは集中力を増やす効果があるが、睡眠不足の子どもは朝食を抜いたり、タンパク質をしっかりとれなかったりするため、集中力が低下する。

原因③ 2つの体内時計のバランスが崩れる

人は体内時計を2つ持っている。（主時計と寝起きのリズムを支配する第2時計）
2つの時計がバラバラになると心の健康度を下げてしまう。

夜遅く寝る（睡眠不足）になると・・・

- ・朝食抜き（主食だけの簡単な朝食）
- ・午前中ボーッとする。
- ・イライラする。 → **体の不調が起きる。**



健康な
心と体のために

やっぱり大事！ 早寝・早起き・朝ご飯