

地域の方への感謝の気持ちを行動に！

今、教育は、これまで以上に学校と家庭と地域が連携協力し進めていくことが重要になっています。加美小学校では、ボランティアさんなど地域の方とのふれあいを通して地域への理解や愛着を深めたり、さまざまな活動を通して学びの意欲を高めたり、自信をもっていろいろなことにチャレンジしたりできる子どもたちを育てたいと考えています。目標は、共に「加美っ子の輝く笑顔のために！」です。

2学期も学校支援ボランティアや外部講師の方々に、加美小学校の豊かな教育活動を支えていただきました。読み聞かせや図書の飾り付け、5、6年生の「日本の伝統文化」、習字、そろばん、体育（マット・跳び箱、タグラグビー、ダブルダッチ）、家庭科（ミシン）、消防団の話、昔遊び、ぶどうの収穫、クラブ活動（グランドゴルフ）、百々人形作り、苺の苗植え、篆刻、行事の時の託児など、4ヶ月の間にたくさんの方に関わっていただきました。加美小学校では、地域の方々の力を借りて子どもたちのさまざまな学びや体験活動が充実しています。地域の方々の指導や支援によって子どもたちが輝くと共に、子どもたちと共に活動することで地域の方にも喜んでいただきたいと思います。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。



ゴミを分別している6年生

終業式等を通じて、たくさんの学校支援ボランティアの皆様にご協力いただいた活動を振り返っています。感謝の気持ちを忘れないように子どもたちには話しています。地域の方への感謝の気持ちを行動に表す活動として、2学期末に2回目のクリーン活動を実施することができました。拾ったたくさんのゴミを見て、子どもたちも、自分たちの通学路がきれいになったことや少しでも地域の役に立てることに喜びを感じました。自分たちにもできるボランティア活動です。これからも子どもたちと、地域のために何ができるか考えていきます。

12月8日 人権参観日

互いに認め合う豊かな心を育てるために取り組んでいる人権をテーマにした授業を参観していただきました。その後、「ネット・スマホ時代の大人の責任と役割」と題して、環太平洋大学特任教授の平松茂さんと（株）コムパレットの桐野志摩美さんによる、PTA人権教育講演会を実施しました。ネットやスマホの落とし穴をわかりやすくお話していただきました。お忙しい中参加して下さった64名の皆様、ありがとうございました。



○5、6年生も平松先生と桐野先生から情報モラルの授業を受けました。

☆ 12月の行事から☆



児童朝礼 11月27日(月)

美咲ファームの取締役、木下賢史さんに朝礼でお話をいただきました。「今朝、卵焼きを食べてきた人?」と卵にまつわるお話から始まり、美咲ファームでされているお仕事についてわかりやすく説明してくださいました。今年度、美咲ファームさんは加美小学校の子どもたちのためにと協力してください、段ボールの資源回収でもお世話になっています。1月には、4年生が、循環型農業の学習で授業もお願いしています。

昔遊び 11月28日(火)

1、2年生が老人会の皆さんと昔遊びを楽しみました。お手玉、紙ぱっちゃん、めんこ、こま回し、ゴム跳び、紙飛行機、あやとりと、普段したことのない遊びも多く、最初はうまくいきませんが、優しく教えていただき、次第に上手にできるようになりました。「できた〜!」と喜び、歓声を上げながら老人会の皆さんとふれあいました。



タグラグビー 11月21日~12月7日

タグラグビーは、ボールを抱えて走ったりパスをしたりとラグビーのような動きをしますが、子どもでも安全に競技できるようにしたスポーツです。今年も、野中先生、池田先生、延原先生に来ていただき、各学年の発達段階に合わせて、タグラグビーを学んでいます。基本の動きやルールを確認しながら簡単なゲームをし、みんなで楽しみました。

スクールバス運行開始

12月1日(金)

越尾・金堀地区の子どもたちがスクールバスで登下校をはじめました。子どもたちが安全に登下校できるようにと、自治会長さんや議員さんたちのご協力を実現したスクールバスです。挨拶をきちんとし、マナー良く乗ってほしいと思います。



美咲中央小と運動交流

12月6日(水)

昨年からはじめた小小連携です。今年も、美咲中央小学校にお邪魔し、一緒にタグラグビーを楽しみました。中央小の6年生が歓迎の横断幕や仲間になるためのゲームを準備してくれていました。そのあと、みんなでタグラグビーを楽しみました。中学校で一緒に夢を追いかける仲間です。しっかり交流ができました。

ダブルダッチ

12月11日(月)

美作大学の学生さんたち17名が、朝礼でダブルダッチの妙技を見せてくださいました。ダブルダッチは、2本の縄を回す中を、いろいろな技を交えて跳ぶ縄跳びです。低中高に分けて縄跳びの授業もしていただきました。見ていると難しそうでしたが、高学年は、回転しながら跳んだり、2本の縄跳びの中で自分の縄跳びを跳んだりといった技にも、楽しそうに挑戦していました。



『スタンフォード式最高の睡眠』より

- 長時間眠れば良いということではない。
トップアスリートほど眠りへのこだわりが強い。

黄金の90分
=自律神経が整う

☆睡眠の質は、眠り始めの90分（ノンレム睡眠）で決まる。
眠り始めの90分には、成長ホルモン（細胞増殖や正常な代謝を促進させる働き）が最も多く分泌される。

☆すぐ眠れるスイッチは2つ

- ①体温：皮膚温度を上げて熱放散し、深部体温を下げる。
方法1 就寝90分前の入浴（すぐ寝たいときはシャワーがベスト）
方法2 足湯
方法3 室温調整（暑すぎても寒すぎても眠れない。）
- ②脳：暗く落ち着いた部屋で脳のスイッチを切る。
ゲーム等に集中していた脳は興奮状態。睡眠前のスマホやPCは危険。
眠れても睡眠の質を下げる。

☆体温と脳のスイッチを操れば、ぐっと深い90分が手に入る。

脳が興奮していると
体温も下がりにくい。

☆最高の睡眠で集中力と思考力が高まる。

- <睡眠ミッション1> 脳と体に「休息」を与える
- <睡眠ミッション2> 「記憶」を整理して定着させる
- <睡眠ミッション3> 「ホルモンバランス」を調整する
- <睡眠ミッション4> 「免疫力」をあげて病気を遠ざける
- <睡眠ミッション5> 「脳の老廃物」をとる

睡眠レベルを高める目覚め
①朝の光を浴びる
②手を冷たい水で洗う
③朝食は温かい汁物としっかり噛めるもの

☆睡眠（寝ている時間）と覚醒（起きている時間）は2つで1つ。

睡眠負債：睡眠時間が足りないことによって簡単には解決しない深刻なマイナス要因が積み重なっていく。週末の寝だめでは、睡眠負債は解消しない。
短時間睡眠も長時間睡眠も健康を害する。

★規則正しい生活が大事。

起きている間も
眠りと深くつながっている。



『スタンフォード式最高の睡眠』

スタンフォード大学医学部教授
睡眠生体リズム研究所所長

西野 精治 氏