

ねる子はそだつ

校長 合田和彦

いよいよ、1学期の締めくくりの7月がやってきました。今年は梅雨入りが例年よりも少し遅かったため、梅雨明けが遅くなるかと思っておりましたが、観測史上最速の梅雨明けとなりました。気温が急に高くなってきましたので、熱中症対策を十分に取しながら、子供たちと共に学習活動に精一杯取り組んでいきたいと思ひます。

6月12日(木)には、少雨の中、学校支援サポーターの西川さんにお世話になり、全校縦割り班でイモの苗植えを行いました。上学年の児童が下学年の児童に植え方を優しく教えたり、手伝ったりしながら、「大きく育ってね。」と願いを込めて土をかけ、作業を終えることができました。また、中川大好き連合会渡部会長さん、中川公民館大亀館長さんにお世話になり、地域の固有種「ササゲ」というマメ科の種植えを代表で5年生が行いました。今年は、しっかりと雨が降り、ふれあい農園もイモ苗植えには絶好の状態でした。作業後は、体育館に移動し、西川さんから様々なハーブを教えてください、「雑草と呼ばないで」「アンパンマンのマーチ」などの歌のプレゼントをいただいたりして全校で交流し、温かな気持ちになることができました。どんなイモが育つか、秋の収穫時期が楽しみです。お世話になった地域の皆様、本当にありがとうございました。しっかりとお世話をしていきたいと思ひます。

さて、今回は「睡眠」について考えたいと思ひます。できる限り毎朝、私は学級をめぐり、朝の挨拶を交わしながら、中川っ子の朝の様子を確かめています。ほとんどの子供たちが元よく挨拶を返してくれます。とてもうれしいし、本当に子供たちから元気をいただいています。しかし、最近、朝から表情が暗く、目に力が入っていない、元気がない子供が少しずつ増えているのではないかと感じています。そして、そんな子供に「ねむたいんやないん?」「何時に寝たん?」と聞くと、「うん。眠たい。」「寝たんは11時か12時くらい。」と返ってきます。元気がない、出ないのは当然です。睡眠時間が圧倒的に足りないのですから。小学生の理想の睡眠時間は9~10時間とされています。就寝時刻を11時として、起床時刻を6時とすれば、7時間の睡眠になります。大人ならまだしも、育ち盛りの子供にとって7時間の睡眠では、明らかに不足しています。脳や体の成長が著しい小学生の時期に十分な睡眠がとれないと、集中力や記憶力の低下、情緒の不安定さ、さらには免疫力の低下にもつながるとされています。授業中にうとうとしてしまったり、イライラしてしまったりするのも、「睡眠不足」が関係している場合が少なくありません。

では、なぜ夜更かしになってしまうのでしょうか。理由は様々ですが、テレビや動画、ゲーム、スマートフォンの長時間利用が一因になっていることもあります。「あと少しだけ」と思っていた時間が、気付けば30分、1時間と過ぎてしまうと、どうしても就寝時刻が遅くなってしまいます。しかし、子供の健康と学びの土台をつくる「睡眠」は、何よりも大切な生活習慣の一つです。御家庭でも今一度、子供たちの毎晩の就寝時刻について、話題にしていだければと思います。毎月、学校で行っている「げんきせいけつチェック」を活用したり、「ノーテレビ、ノーゲームデー」を設定したりして、まずは「夜9時までに布団に入ること」を目標にしてみるのもよいと思ひます。そのためには、夕方以降の過ごし方を親子で話し合い、無理のない生活リズムをつくっていくことが大切です。

これからも子供たちと毎朝元気に「おはようございます!」と挨拶を交わすことができるように、そして互いに一日を気持ちよくスタートできるように、学校と御家庭とが手を取り合いながら、子供たちの健やかな成長を支えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

<7月の行事予定>

日	曜	行 事 の 内 容
3	木	読み聞かせ 委員会活動④
4	金	学校訪問
7	月	児童生徒をまもり育てる日 給食試食会
9	水	縦割り班遊び(朝)
10	木	読み聞かせ クラブ活動④
11	金	6年砂防学習会
16	水	学期末懇談会 盆踊り練習
17	木	給食最終日
18	金	第1学期終業式 水泳記録会壮行会 交通安全指導・安全点検日
19	土	夏季休業(~8/31)
21	月	祝海の日
22	火	プール開放(~8/1)
24	木	西条市小学校水泳記録会
25	金	西条市小学校水泳記録会(予備日)

<夏休みの行事予定>

日	曜	行事の内容
1	金	プール開放最終日
11	月	祝山の日
12	火	学校閉庁日(~15日)
15	金	ふれあい夏祭り in NAKAGAWA
22	金	小中合同研修会②

<お知らせ・お願い>

熱中症対策として、水分補給は欠かせません。お子さんに大きめの水筒を持たせたり、2本目を持たせたりするなど御協力よろしくお願いします。登下校の際は、日傘やネッククーラーの使用も有効ですので、御検討ください。

夏季休業中の学校閉庁日は、8月12日(火)から15日(金)までと土曜日、日曜日、祝日です。

学校閉庁日や土日に、万が一児童の生命・安全に関わる事件・事故等に巻き込まれた場合、教育委員会及び学校は、警察、消防等関係機関から必要に応じ連絡を受け、連携して対応していますので、まずは、関係機関へご連絡ください。



<学年別・今月の取組ポイント>

夏休みまで、あと少しとなりました。1学期の学習内容がしっかりと定着するように、学期末の締めくくりを行います。学期末懇談会では学校と家庭で有意義な話し合いを行いたいと思います。御協力よろしくお願いします。

1年生 7月の学習内容

- 国語** 「おむすびころりん」
「こんなことがあったよ」
「としょかん と なかよし」
リズムカルで楽しい昔話「おむすびころりん」を動作化も入れながら楽しく読んでいきます。
- 算数** 「ひきざん」「かずしらべ」
「たし算カード」「ひき算カード」を使つての計算練習にお家でも取り組んでいただけたらと思います。
- 生活** 「なつがやってきた」「はなをさかせよう」
アサガオの観察を引き続き行います。アサガオの花をとって色水などで遊びます。
- ※ 懇談会へ来られた帰りに、アサガオを持って帰ってください。(夏休みに観察をします。)御協力をよろしくお願いします。

2年生 7月の学習内容

- 国語** 「あったらいいな、こんなもの」
「夏がいっぱい」
「お気に入りの本を紹介しよう」
1学期の漢字は全て学習しました。既習漢字を活用していけるよう、レベルアップ学習等の取組にも御協力ををお願いします。
- 算数** 「100をこえる数」
「かさ」「買えますか?買えませんか?」
「かさ」の学習に入ります。お家でも、ペットボトルや牛乳パック等を使って、どの容器に何ml入のか、お子様と確認してください。
- 生活** 「ぐんぐん そだて わたしの 野さい」
「生きもの なかよし 大作せん」
みんなで育てている野菜が実りつつあります。ぜひ、成長の様子をお子様からお聞きください。

3年生 7月の学習内容

- 国語** 「仕事のくふう、見つけたよ」
「符号など」
「本で知ったことをクイズにしよう」
これから国語や総合的な学習の時間に、引用を使う場面が増えてきます。引用の仕方を学習します。
- 算数** 「表とグラフ」
「たし算とひき算」
表とグラフは、アンケートの結果をまとめるときに使っていきます。2年生のときに習ったグラフとの違いも考えていきます。
- ※ 西条市の事業である「研修の船」は、今年度は、10月25日(土)に行われます。

4年生 7月の学習内容

- 国語** 「新聞を作ろう」
「夏の楽しみ」
「本のポップや帯を作ろう」
「新聞をつくろう」では、写真や図を使って工夫をしながら、読み手を意識し分かりやすい新聞を作る学習をします。
- 算数** 「小数」
1学期のまとめの学習を行います。漢字や計算オリンピックに向けて復習しましょう。
社会科では、都道府県を覚えようと頑張っています。特産物や観光名所など、お家の人と話してみてもいいですね。

5年生 7月の学習内容

- 国語** 「みんなが使いやすいデザイン」
「同じ読み方の漢字」「夏の夜」「モモ」
「作家で広げるわたしたちの読書」
作家に注目して、読書に親しんでいく学習です。夏休みに向けて読書への関心を高めていきます。
- 算数** 「合同な図形」
※コンパス・三角定規・分度器の用意
「どんな計算になるのかな」
コンパスや三角定規、分度器を使います。道具の準備をお願いします。
- ※ 1学期のまとめの時期となりました。習ったことの総復習を行う予定です。漢字や計算は日々の積み重ねです。レベルアップ学習でも取り組みましょう。

6年生 7月の学習内容

- 国語** 「私たちにできること」
「デジタル機器と私たち」
「夏のさかり」「私と本」
「私と本」では、心に残った本について友達に紹介をします。紹介する本を1冊、考えておきましょう。
- 算数** 「場合を順序よく整理して」
「1学期の復習」
1学期の復習を行っていきます。苦手なところを中心に取り組んでいきます。
- ※ 小学校最後の水泳NSCが終盤を迎えます。心身共にたくましく成長する時期ですので、御家庭で温かい言葉掛けをお願いします。

