



子どもの睡眠・大人の睡眠

校長 高市 秀昭

皆さんは一日に何時間の睡眠をとっていますか？推奨される睡眠時間は、成人で6時間以上だそうです。しかし、我々日本人は、世界でも睡眠時間の少ないことで知られています。

そこで、寝始めの3時間の睡眠の質を上げることで、目覚めた時に体が休まったと感じる「睡眠休養感」を高めてみてはどうでしょう。①朝、起きたときに短い時間でもいいので日光を浴びる。②日中に体を動かし、適度な疲労感を与える。③夕食は就寝の2～3時間前、入浴は就寝の1時間前に済ませ、自分なりの入眠儀式（ルーティーン）を行う。試してみてください。

では、子どもの睡眠はどうでしょう。我々大人と同様に、子どもの成長にとって睡眠はとても重要なことです。睡眠時間が短いと、集中力や論理的思考力、意欲の低下につながったり、記憶力が低下しライラしやすくなったりすることがあります。子どもの睡眠には、「記憶を整理する」「脳や心身を休ませる」「脳や心身を発達させる」などの役割があります。未就学児は10～11時間、小学生で8～10時間以上が最適な睡眠時間だそうです。

寝ることに、子どもも大人も違いはありません。この夏、就寝前の脳の覚醒（スマホ・ゲームなどのブルーライト）を避けたり、入浴して体を温めたり、飲み物などでリラックス状態をつくったりするなど、睡眠の「質」にこだわってみてはどうでしょう。

修学旅行（広島方面）

5月30日（木）・31日（金）

1泊2日で広島方面に行きました。世界遺産の素晴らしさや平和の大切さを学びました。



宮島水族館でアシカショーを見ることができて良かったです。お好み村で食べたお好み焼きが美味しかったです。

6年 田中 蒼空

心に残ったのは、厳島神社の大鳥居です。遠くからだとき小さく見えたんですが、近くで見るととても大きかったからです。

6年 大野 蓮斗

プール開き

6月14日(金)



楽しみにしていた水泳が始まりました。大プールでは、波作りに挑戦しました。少しでしたが、波ができました！

宝拾いでは多く取ることができませんでしたが、10m泳ぐことができてうれしかったです。 3年 宮崎 太陽

始まるまでは水がこわかったけど、プールに入るとこわくなくなりました。
3年 大野 日

校内造形大会

6月17日(月)

「ガラクタアートにチャレンジ」というテーマで、廃材から想像を広げながら製作活動を行いました。



お城を作りました。空き缶を2つ重ねてタワーにところが難しかったです。でもうまくできました。 2年 守屋 丈太郎

扇風機の羽根を支えている部分を東京スカイツリーに見立てました。マイク、電卓も使い、楽しく作りました。 5年 久保 莉子

掃除機をワニの胴体にしました。段ボールに掃除機をつけるのが難しかったけど、うまくできてよかったです。 5年 宮崎 心

親子奉仕作業

6月16日(日)

早朝から、草刈り・剪定等に多くの方にご協力いただき、ありがとうございました。

学校がすっきり、気持ちよい環境になりました。



7月の行事予定

- 11日(木) 夏季行事説明会、救命救急講習、引き渡し訓練
- 11日(木)12日(金) 個別懇談
- 19日(金) 終業式
- 21日(日) わくわく父二峰
- 22日(月)～8月2日(金) プール開放
- 22日(月) 上浮穴郡水泳記録会(久万B&G海洋センター)
8:25～11:45