



学校だより

# かさぎ6月号

令和4年6月

曾於市立笠木小学校



## 睡眠時間9～10時間の確保と良質な睡眠を！

校長 西菌 咲子

睡眠には、「体の疲れをとる」「脳の疲れもとり、機能を回復させる」「知識が整理され、記憶される」「身体を成長させる」効果があるそうです。しかしながら、スマホやPC、ゲーム等が手放せない人が増えており、睡眠不足で注意力や活力が低下し、イライラを引き起こすなど、感情コントロール機能にも障害をきたしていると言われています。

お子様は、平日何時頃に布団に入っているいらっしゃいますか。お子様の寝起きの様子、午前中の心身の調子はいかがでしょう。

夏休みまであと1か月です。自分の考えをまとめて伝えたり、友達と学び合ったり理解を深めたりする学習活動を楽しむためには、睡眠は大切です。1日のうちで最も成長ホルモンが多く分泌される深夜0時から2時に子どもたちが熟睡できるよう、規則正しい生活リズムをおくってほしいものです。

### 良質な睡眠をとって、心身を回復させましょう！(方法例)

- 夕食は就寝の3時間前まで済ませる。
- 入浴は就寝1時間半～2時間前までに済ませる。(適温38℃、湯船につかる)
- 就寝30分前からはスマホやテレビを見ない。好きな音楽を聴く。
- 白湯を飲む。朝食をしっかりとる。

### ※休日の生活スタイルを整える「日曜日の夜が大事！」

日曜の夜はできるだけ外食を控え、家でゆったりと過ごす。

午後9時頃までに布団に入り、午前6時半までに布団から脱出して、睡眠時間9～10時間確保しましょう。週のスタートが肝心！



## 笠木っ子ニュース

竹馬を乗りこなしています。

「福祉作文・ポスターコンクールに出品したい。」と、自宅や昼休み、タグラグビーの練習前まで、友達と楽し気に作品づくりに取り組んでいました。

「四羽のうち、一羽だけ動いていたから。」  
登校時に会った、毛もまだ生えていないツバメのひなを手にして、子どもたちが学校に来ました。子どもたちは、休み時間ごとに校長室にやってきて世話をしていました。

「羽がボロボロで、雨の中飛べないからどうしたらいいですか。」命を大切に子どもたちの思いに感心するばかりです。



### 「平常心のコツ」(著者植西 聡[あきら])を読んで

「笑顔を心がけていると、心が安定する(◆笑顔でいるから上手いく)」

心の状態は顔に表れます。と同時に、顔の表情によって心の状態をコントロールすることもできるのではないのでしょうか。これからも、笑顔を大切にしたいと思います。

「『自分ほめ』の習慣を持って、心安らかに暮らすのがいい(◆自分をほめて、自分を乗せる)」

実は、私帰宅した玄関で「今日もさっちゃん偉かったね。よく頑張ったね。」「うん、〇〇の仕事をがんばったよ。」誰かが聞いていたら、心配されるようなやりとりを一人でしています。姉にももらったこの本は、私のバイブルです。



修学旅行（南九州市・鹿児島市）



三校合同集合学習（場所：恒吉小）



一日遠足（上野原縄文の森）



児童総会



租税教室（5・6年）



図書委員会による読み聞かせ



水泳学習が始まりました。子供たちはプールに入るのが大好きで、体育の時間が待ち遠しいようです。

### 令和5年度笠木小学校学校評議員

- 重久 昌樹：市議会議員
- 永山 洋一：笠木校区コミュニティ協議会会長
- 金澤 誠人：PTA会長
- 坂元 敏子：笠木校区コミュニティ協議会副会長
- 馬込 昇：大隅中学校長

5名の学校評議員の方には、子供たちの様子を参観していただいたり、学校経営についてご意見をいただいたりします。

### 7月の行事予定と目標

- 4日（火）さんぺい号
  - 6日（木）水泳学習発表会  
全体・学級PTA  
学校保健委員会  
家庭教育学級開級式
  - 8日（土）土曜授業日（水泳学習発表会予備日）
  - 14日（金）台湾の大学生との交流会
  - 18日（火）さんぺい号（返却のみ）
  - 19日（水）そお good 給食の日
  - 20日（木）終業式、大掃除  
4時間授業、給食あり、13:15 下校
  - 23日（日）校区グラウンドゴルフ大会  
8:30～12:00 笠木小校庭
  - 25日～28日 夏休みプール開放
- 生活目標**  
1学期のしめくくりをしよう
- 保健目標**  
夏の病気を予防しよう

掲載されました。南日本新聞「子供のうた」に

わたしのギター  
四年 永山 小夏

サプライズで お父さんから  
ギターをもらったよ  
ぴかぴかしてて いい音でそう  
かっこいい茶色のギター  
うれしかったから  
お父さんに教えてもらって  
少しひけるようになったよ  
もっともつと上手になっただよ  
練習したら指がいたくなっただよ  
あきらめないでがんばるぞ



### お知らせ

- 8月27日（日）にPTA・校区奉仕作業を計画しています。今年の担当は西笠木・柳井谷・川床・牧・市吉・蕨谷になっています。詳しい日程などは後日プリントをお配りします。
- アンケート等を通した5・6月のいじめ関連の認知はありませんでした。