

宇検村 名柄校 学校だより

夢 名柄っ子

令和5年 5月 31日発行 第2号

睡眠について

学校長

5月は小学5・6年生は鹿児島市に修学旅行、中学1年生は奄美少年自然の家で宿泊学習がありました。興奮してなかなか寝付けなかったのではないのでしょうか。皆さんは、いつもと寝る場所が違ってよく寝ることができますか。なかなか寝ることができず、寝不足で朝から元気がなかったり、体調を崩したりする方もいます。

睡眠はとても大事だと分かっている、なかなか行動に移せない方も多いのではないのでしょうか。

しかし、特に子供には睡眠が大事です。質の良い睡眠をとることで、子どもの脳を「作り・守り・育てる」ことができます。しっかりと眠ることで、経験したことや日中に覚えたことを頭の中で再生したり、過去の知識と結びつけて新しい知識を記憶したりすることができます。新しいひらめきや複雑な問題解決には十分な睡眠が必要です。

また、眠っている間に身体をつくるのに必要な成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには、骨を伸ばし、筋肉をつくり、記憶力や病気への抵抗力を高めるなど、多くの役割があり、このホルモンは眠り始めて3時間後の深い眠りの時にします。

睡眠時間は幼児は10時間以上、小学校低学年は9～10時間、小学校高学年は9時間、中学校は8時間以上が目安と言われています。これを、子供の生活にあてはめてみましょう。小・中学生の平均起床時刻は朝の6時半くらいですので、午後9時から11時には眠りにについていることが理想です。まずは「早寝」よりは「早起き」を1～2週間続けると体内時計も整うようです。週末の朝寝はせっかくの苦勞が…。

また、スムーズに眠り入るための習慣作りも効果的です。水を飲む、本を読む、ストレッチをする、部屋を暗くするなど、脳が眠りのモードに入りやすくなります。ご家庭にあったルーティーンを親子で見つけるのも楽しいでしょうね。

◆修学旅行

5月9日(火)から3日間、小学校5・6年生が宇検村小学校合同修学旅行を行いました。1日目は出発式の後、名瀬港からフェリーで鹿児島市へ移動し、2日目は平川動物園を見学した後、知覧平和記念館で戦争の悲惨さ、平和の尊さを学びました。また、班別自主研修では文化施設や商業施設、町並みなどについて調べました。3日目は維新ふるさと館、鹿児島市立科学館、鹿児島水族館を見学し、鹿児島の歴史や科学の楽しさ、海の生き物たちの素晴らしさを知ることができました。

3日間天気にも恵まれ、他校の児童と交流を深めながら、楽しく学びを深めることができた修学旅行となりました。



◇6月行事(予定)

日	曜日	主な行事
1	木	耳鼻科健診
2	金	第1回英語検定
6	火	PTA 登校指導 (Nさん) SC 来校
10	土	土曜授業日
12	月	第2回校内研究授業
13	火	ハブ対策教室
14	水	地区総体(陸上競技)
15	木	第1回小学校集合学習
16	金	水泳学習⑤⑥
17	土	やけうちっ子体験 (タグラグビー)
20	火	村教委訪問(午後)
22	木	水泳学習⑤⑥
23	金	親子読書の日
28	水	水泳学習⑤⑥
29	木	授業参観・家庭教育学級 学校保健委員会・学級PTA
30	金	地域貢献活動

【夕読み放送】

8日 Uさん
15日 Hさん
29日 Mさん



◆集団宿泊学習

5月10日(水)から2日間、宇検村内の中学1年生が県立奄美少年自然の家で合同集団宿泊学習を行いました。1日目はクイズウォークラリーで自然を観察しながらクイズに挑戦しゴールを目指しました。野外炊さんではカレーを作り、夜の天体観測では奄美の美しい星空を観察しました。2日目はいかだ活動で海を楽しみました。他校の生徒と協力しながら様々な活動に取り組み、奄美の自然の素晴らしさを実感できた宿泊学習でした。



◆職場体験学習

5月9日(火)から3日間、中学2年生が村内の3か所の事業所に協力をいただき、職場体験学習を行いました。初日は緊張した様子でしたが事業所の方に助言してもらいながら仕事内容や進め方を覚えることができました。

生徒たちにとって3日間の体験学習は働くことの厳しさや、楽しさ、やりがいなどを学び、将来の夢や職業について考える貴重な経験となりました。



◆朝の登校指導

いつも見守り有難うございます！学校も通学路の点検など、安全確保に努めます。



◆安全マップ作成・訓練メール

5月19日(金)に安全マップを作成しました。グループごとに学校周辺や通学路を点検し、側溝の状態や柵の設置状況、ハブが出そうな場所などを確認し、安全マップに危険箇所をまとめました。家庭にも安全マップを配付しますので確認をお願いします。

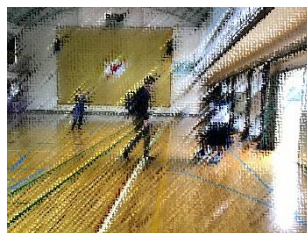
大雨時の避難を想定し「訓練メール」を送らせていただきました。緊急時、保護者への確実な連絡として、本校は「安心メール」を活用します。緊急時はメールをすぐに確認できるようによろしくお願いします。



◆不審者対応訓練

5月29日(月)に不審者対応訓練を行いました。不審者侵入を知らせる校内放送の後、先生の指示を受け体育館に迅速に避難することができました。避難後は不審者に遭遇した時の対応の仕方や不審者情報の伝え方についてグループごとに訓練を行いました。児童生徒の感想には「できるだけ一人で下校しないようにしたい」「不審者の特徴を正確に伝えるのは難しかった」などがありました。また、今回の訓練にはPTA副会長のKさんと老人会会長のNさんにも参加してもらい、児童生徒からの不審者情報の聞き取りなど、協力していただきました。ありがとうございました。

今回の訓練で学んだことを忘れず、安全への意識を高く持って生活してほしいと思います。



◆宇検村中学校集合学習

5月30日(火)にT中学校で宇検村中学校集合学習が行われました。はじめは緊張した様子でしたが、グループ学習等で他校生とコミュニケーションを取りながら楽しく授業を受けることができました。

村内の生徒たちとの交流を通して、多様な考えに触れ、視野を広げる良い機会となりました。

