



財部小だより 7月号

夏休み前!昼夜逆転という言葉をよく聞きますが他人事ではない! 今年度の学校保健委員会のテーマは「十分な睡眠をとろう」です!

校長 井手 英男

昼夜逆転生活という言葉をよく聞きます。昼夜逆転になる原因は、大きく「夜ふかし」と「不眠」に分けられます。お子さんの就寝時間を確認されていますか。先月も書きましたが、どうせ寝るだろうという、安易な考えだと、布団の中にゲームやタブレットなどの情報機器を持ち込んで深夜まで YouTube 等の動画鑑賞に明け暮れているかもしれません。情報機器使用の家庭のルール（メディアコントロール）はいかがでしょうか。しっかりと就寝時間の確認と情報機器の預かりをお願いします。もし、お子さんが「昼夜逆転生活かな?」と思われたら、次の4つのことに取り組んでください。昼夜逆転を治すには、休日でも決まった時間に起床して、寝すぎないことと日中は外に出て活動させ、日光を浴びたりするのが効果的です。

1 規則正しい生活を送る

昼夜逆転生活を治すには、徐々に生活リズムを戻すのが最も効果的です。人間は体内時計で生活リズムを整えているので、リズムを1日でリセットするのは難しいです。1日寝ずに次の日の夜に寝るような無理な治し方をすると、体調を崩してしまう可能性があります。就寝時間を少しずつ戻していくくらいのスピードで、焦らず戻してください。

2 長寝をしない

休日はいつも昼過ぎまで寝ているなど、平日と休日の生活リズムが異なると、昼夜逆転を治すのは難しくなります。せっかく体内時計が整っても、週末の長寝によって体内時計がまた狂ってしまいます。休日でも長寝をせず、平日と同じ時間に起床してください。

3 日光を浴びるようにする

夜の寝つきが悪いことが昼夜逆転の原因なら、カーテンを開け、外出して日光を積極的に浴びることが一番近道ようです。日光を浴びるとセロトニンという神経伝達物質が脳内に分泌され、夜にメラトニンというホルモンが多く分泌されやすくなります。睡眠ホルモンとも呼ばれているメラトニンは、良質な睡眠を促し通常の生活に戻る手助けをしてくれます。

4 日中に予定を入れる

日中に家の中でダラダラ過ごすと、体が疲れていないため夜眠りにつきにくくなります。昼夜逆転を直して夜にしっかり睡眠を取るためにも、日中に予定を入れて積極的に外出します。日中に外出すれば、前項で説明したセロトニンの効果が期待できますし、適度な疲労感でスムーズな就寝が期待できます。

昼夜逆転を疑っているご家庭は、規則正しい生活（メディアコントロールを含む）と日光をしっかりと浴びるようにさせてください。

夏休みはむし歯の治療を!!



本校児童のむし歯保有者の割合は2割弱です。治療の必要な児童が50名です。むし歯治療は長い期間必要ですが、口腔ケアの必要性からしっかりと歯医者受診をお願いします。2年生の時に11本のむし歯治療を始めた児童がやっとで治療が終わり、4年生での歯科検診ではむし歯0となりました。子どもたちも歯の痛みは我慢できないものですので早急な治療を!!

読み聞かせがありました

6月23日(火)に「はふりこ」による読み聞かせが1～3年生教室で行われました。

手遊び歌を3つすると子供たちの緊張もほぐれ、温かい雰囲気となりました。

次に、ろうそくに火をつけて、読み聞かせが始まりました。本物のろうそくとマッチに火が付くことに子どもたちが大興奮でした。静かにお話の世界に没頭していました。4つのお話がありましたが、3つは暗唱されていました。雨の季節です。すてきな本との出会いがあります。図書室や市の図書館に行ってみましょう。



歯と口の健康週間

6月4日(木)から1週間「歯と口の健康週間」でした。その取組として、宅間歯科とせと歯科の歯科衛生士による歯磨き指導が各学級(5年生以外)で行われました。

丁寧な歯科指導で子供たちのむし歯予防の意識が高まったと思います。歯科衛生士のみなさん、ありがとうございました。

また、5年生は、DVDを視聴して歯周病の予防と歯磨き大会に参加しました。歯周病の予防に努めていきましょう。口内環境の改善で予防できる病気もありますので、ご家庭でも歯磨きへの声掛けや必要ならば治療をお願いします。



宿泊学習【5年】

6月10日(水)～11日(木)に宿泊学習がありました。梅雨真っ只中でしたが、日ごろの行いがよいのか、見事に晴れました。

バスに揺られ、大隅少年自然の家に着き、早速、館内を探検しました。そして、午後は、宿泊学習のメインであるカヌー体験をしました。波もなく、職員の方も「こんな日はなかなかない」とおっしゃっていました。なかなかまっすぐには漕ぐことはできませんでしたが、桜島を海から眺めることができました。海遊びもしました。

夜は星空観察でした。あまり星は見えませんでした。楽しく夜の時間を過ごすことができました。

2日目も天気が良く、カレー作りも薪が湿って火がなかなかつきませんでしたが、班のメンバーで協力することができました。おいしいカレーをいただきました。

1泊2日という短い時間でしたが、多くのことを学んだと思います。学んだことをこれからの学校生活にかしてほしいです。



カヌー体験です!

学校保健委員会・学級 PTA 4校 PTA バレー大会

6月18日(木)に学校保健委員会がありました。健康診断の結果や学校歯科医の瀬戸大基先生からの講話がありました。講話では、鼻呼吸の大切さや口呼吸のデメリット等の内容でとても参考になりました。また、健康診断結果では本校の現状の説明がありました。(視力が下がっているようです。)

6月20日(土)は、4校 PTA バレー大会が財部中で行われました。結果は2引き分けでしたが、親睦が深まりました。その後、歓迎会もあり楽しい時間となりました。

7月2日(木)は、学級 PTA がありました。ご多用な中の参加、ありがとうございました。



<夏休みを安全に過ごしましょう>

いよいよ夏休みが始まります。楽しみですが、水の事故や交通事故等に気を付けて、過ごしましょう。

出校日や始業式に元気な姿で登校しましょう。生活リズムを崩さず健康に過ごし、ご家族でよい思い出を作りましょう。

<7月・9月前半の主な行事予定> 変更する場合がありますので、週報で確認をお願いします。

7月 1日(水)…家庭学習強化期間(～16日) いじめアンケート

10日(金)…さんぺい号

14日(火)…県民の日

15日(水)…校納金引き落とし日

17日(金)…終業式 大掃除

9月 1日(火)…始業式

2日(水)…家庭学習協調期間～4日 いじめ問題を考える週間～7日 給食・清掃指導週間～7日

3日(木)…身体計測・視力検査(5・6年)

4日(金)…身体計測・視力検査(3・4年)

7日(月)…身体計測・視力検査(1・2年)



<学校閉庁日について>

8月10日(月)～17日(月)は、学校閉庁日になっています。緊急の連絡先は、曾於市教育委員会学校教育課(76-8872)までお願いします。

