

学校と家庭・地域をつなぐ学校だより

はぐくみ



令和5年
7月10日
第12号
松葉小学校

学校保健委員会～よい睡眠をとっていますか？～

7月4日に、学校保健委員会を行いました。「目力アップ・すいみんしっかり！松葉っ子」というテーマで、全校児童を対象に行いました。保健、給食、体育委員会の子どもたちが考えた劇やクイズで、低学年でもわかりやすく学べる内容になりました。よりよい睡眠をとるための方法として、早起き、運動、メディア時間など、さまざまな方法があることを伝えてくれました。

睡眠は心と体と頭にとって大切です。良質な睡眠をとるためにメディア時間や寝る時刻等、ご家庭でもご指導いただけたらと思います。



<オンラインで教室にて視聴>

「寝る子は育つ」と昔から言われていますが、確かなようです。眠っている間に成長ホルモンが出てくるそうです。また、睡眠によって脳は記憶を整理し、その結果、大事な記憶が定着されるのだそうです。つまり、記憶が必要な学習は、一度に覚えようとせずにしっかりと睡眠をとって少しずつ覚えるのが効果的ということです。

社会を明るくする運動 ～挨拶運動～

7月4日に地域の保護司会および更生保護女性会の皆様が、挨拶運動をしてくださいました。

大勢のかたが西門に立って、挨拶をしてくださいました。最近はずいぶん声を出して挨拶ができるようになってきましたが、やはり声が小さい子も多いです。地域の皆様の力を借りて、もっともっと大きな声で挨拶ができるようになってほしいと思います。



<社会を明るくする挨拶運動>

個別懇談会

(7月11日～14日)

明日から1学期の個別懇談会が始まります。教員が子どもたちの学校での様子を話します。また、家庭での様子も教えていただきたいです。もし、子ども自身に困り感があれば、保護者の皆様とともに指導方法や対応を考えていきたいと思っています。学校と家庭が同じ歩調で子どもたちを見守ることで、効果が高まると思います。

短い時間ではありますが、子どもたちの健やかな成長のために、ご協力をお願いします。