

学校だより「花と緑 あいさつで 心の通う折多校」阿久根市立折多小学校



# 輝け折多っ子

令和4年6月 NO. 3

TEL 75-0162

FAX 75-1980

HP アドレス <https://orita.akune-school.net/>



学校キャラクター  
かもんちゃん

## しっかり寝ること・・・必要な子が増えています

校長 田原俊一

全校朝会で子どもたちに「睡眠」の話をしました。

子どもの中には授業中なかなか集中できなかったり、思うように活動ができずイライラしたりする子が増えてきました。その原因の一つに睡眠不足を感じたからです。



そもそも、日本人は世界的にも睡眠時間が短い国民のようです。OECD（経済協力開発機構）が世界33の国民の睡眠時間を調べた結果、日本国民の睡眠時間の長さは33番目、つまり最も少なかったそうです。睡眠が短いことは喜ばしいことではありません。

子どもたちに睡眠が少ない影響について次のような4つ話を話しました。

一つ目は、「骨や体が丈夫に育たない」です。人は眠っている間に脳から成長に必要な命令が出ているのです。

二つ目は、「体調不良を起こしやすい」です。気分が悪くなって保健室に行くことがある時は、寝る時間が少なかったのかもしれない。

三つ目は、「注意力・集中力が低くなる」です。注意力が低くなると左右をよく見ないで事故に遭うかもしれません。集中力が低いと勉強ができなくなり、テストでいい点がとれなくなるかもしれません。

四つ目は、「イライラしやすくなる」です。寝る時間が少ないとちょっとしたことを許せなくなり、友だちとけんかして、嫌な気持ちになるかもしれません。

小学生はどれくらい寝ることが必要か、情報を集めた結果、9時間～12時間でした。9時間の睡眠時間を確保するためには、21時に寝て、6時に起きる。または、22時に寝て7時に起きることになります。しかし、生活日記によると23時や24時に寝ている子が数名います。最後に「今



日から夜の生活を見直して、9時間寝るようにしましょう。」と結びました。子どもたちの健やかな成長のために、睡眠時間の確保を家庭でもよろしくお願ひします。

## 新体力テスト (全学年) 5/11 (水)

連休明け、新体力テストを行いました。折多の児童は握力や立ち幅跳びなどが全国平均より上回り、上体起こし(腹筋運動)やソフトボール投げがやや弱い傾向があります。体育の学習でも、課題になる運動については補っていきませんが、小学生段階では、何といたっても外遊びが大切です。毎朝校庭で元気に走り回っていますが、休日などもよい汗がかけるよう促して下さい。



## 児童総会(全学年) 5/17(火)

本年度の児童会目標について、各学年から出た目標案について検討しました。本年度も活発な話し合いが行われ、1年生からも多くの意見が発表されました。本年度の目標は、「協力し合い、仲良く元気な折多っ子」に決定しました。



## 図書選定 5/9 (月)

自分の読みたい本を注文できる貴重な機会でした。児童はプレイルーム一杯に並べられた本をととも楽しそうに選んでいました。



## 一日遠足 5/20 (金)

低学年は、市立図書館へ、中学年は、出水駅へ遠足にいきました。途中雨で早めの帰校になりましたが、楽しい鉄道の旅ができました。



## 愛校作業 5/22 (日)

梅雨前の時期、校庭の草払いやトラックの草抜きなどを中心にを行いました。当日は、40名近くの方々のご協力を頂き、一時間余りで作業を終了することができました。ご協力頂き誠にありがとうございました。8月の愛校作業もよろしくお願いいたします。



## 修学旅行 (6年生) 5/18 (水)・19 (木)

感染症の影響で昨年・一昨年と延期になった修学旅行でしたが、本年度は、全員参加で計画通り行うことができました。一日目は熊本城・田原坂資料館の見学をして、二日目はグリーンランドで楽しくすごすことができました。天候にもめぐまれ、児童にとって一生の思い出になったことと思います。



## 不審者対応訓練2 (月)、避難訓練 (地震・津波) 24 (火)

年度初めは、緊急時・災害時の対応を確認する大切な時期です。不審者訓練では、今年も子ども110番の方のご協力を頂き、不審者遭遇時の対応について確認し、避難訓練では津波警報発令後の行動について訓練しました。特に災害時の対応についてはご家庭でも話合ってください。



### < 6月中旬以降の主な行事予定 >

- 11日(土) 土曜授業日 田植え(5年)
- 13日(月) 校内読書旬間~24日(金)
- 15日(水) 宿泊学習(5年)~16(木)
- 17日(金) 宿泊学習休養措置日 地域の偉人講話(3年)
- 20日(月) PTA立哨指導
- 22日(水) B校時
- 23日(木) B校時 クラブ活動
- 24日(金) PTA研修部読み聞かせ
- 27日(月) 生活日記・学習時間記入週間(~7/3)
- 28日(火) 発表集会(運動・保健委員会)



- 29日(水) ミニトマト農家見学(3年), 協力隊OB講話(高学年)

### < 7月の主な行事予定 >

- 6/30(木), 7/5(火), 7/13(水), 7/21(木), 7/25(月) 水泳記録会練習
- 1日(金) 市小中弁論大会
- 5日(火) ~19日(火) B校時
- 6日(水) 水泳大会(②低, ③中, ④高) 学校運営委員会 学級PTA
- 7日(木) 委員会活動(代・保委員会)
- 9日(土) 土曜授業日 着衣水泳(①低, ②中, ③高)
- 14日(木) ②郵便局講話(2年), ⑥クラブ活動
- 20日(水) PTA旗振り 終業式 ※給食あり
- 26日(火) 市水泳記録会

