

いきいき きびきび  
「元気いっぱい」「やる気いっぱい」「あいさついっぱい」の松山小学校

# 学校だより 松山っ子 5月号(R6.5.20)

## 望ましい生活習慣（早寝・早起き・朝ご飯）の「眠る」について考える！

子供の成長にとって、適切な運動，調和の取れた食事，十分な休養・睡眠は，必要不可欠な基本的な生活習慣です。

本号では、「早寝・早起き・朝ご飯」を実践することがなぜ大切なのか，まずは「眠る」について考えてみます。



### ★ なぜ，睡眠が大切なの？

子供の成長に欠かせないホルモンとして，メラトニンと成長ホルモンがあります。メラトニンは眠りにつくためのホルモンで，成長ホルモンは睡眠時にたくさん分泌されていて，骨や筋肉をつくり，成長を促したり，免疫力を高めたりする働きがあります。また，脳は眠っている間に，その日の出来事や学習したことなどから必要な情報を記憶し， unnecessaryな情報は消していきます。

睡眠は「体の調子を整えて成長させる」，「新しく学んだことをしっかりと定着させる」など重要な役割を果たしています。日頃からしっかりと睡眠をとることは大切なことなのです。



### ★ 必要な睡眠時間は？

6～13歳までの子供の望ましい睡眠時間は，個人差はありますが，9～11時間とされています。朝決まった時間に目が覚め，気分もよく，日中眠くなったり，ボーっとしたりすることがないのであれば睡眠時間が足りています。そのためには，夜更かしをせず，毎日寝る時間が決まっていることが大切です。

寝る前にしてはいけないこと！

夜遅くまでテレビゲームや携帯ゲームをしたり，スマートフォンを見たりすることはお勧めできません。夜に強い光（ブルーライト）を，しかも目に近い距離で浴びることによって，メラトニン（眠りにつくためのホルモン）の分泌が妨げられてしまい，寝付きが悪くなってしまいます。

夜更かしすると朝なかなか起きられません。朝寝坊をすると朝ご飯を食べる時間がなくなり，午前中のエネルギーが足りなくなります。

テレビゲームや携帯ゲーム，スマートフォンなどは楽しく，便利なものですが，時間を決めて使用するなどして夜更かししないようにしましょう。

早く寝ると十分睡眠がとれるので，脳や体の疲れが回復します。また早起きもできるのでおいしく朝ご飯が食べられます。



「眠る」ことは，体の成長にも学習にも大切です。ゲームやスマートフォンなどを使用するときは，「松山小SNSルール」を確認し，家庭でルールを作りましょう。まずはしっかりと眠るための環境づくりが大切です。

参考資料：小学生のための早寝・早起き・朝ご飯ガイド（「早寝・早起き・朝ご飯」全国協議会）

## 子どもの安全を守るために～学校・家庭・地域の連携を～

令和6年度が始まって一月余りが過ぎました。64人の全ての児童が楽しく安全に学校生活を過ごせるように、松山小学校では様々な教育活動を計画的に行っています。5月1日に行われた地震避難訓練では、地震などの非常事態時を想定して、避難場所への移動の仕方と避難経路の確認を行いました。先月の交通安全教室と今回の地震避難訓練を通して、自分達の身は自分達で守るという意識が芽生えたのではないかと思います。しかし、それだけでは子どもたちを守り切ることは難しいかもしれません。多くの事故、事件、災害の危険から子どもたちを守るためには、家庭や地域のみなさんの言葉掛け、見守りが必要です。これからもぜひ、松山小の子ども達の健やかな成長を見守り応援していただけるよう、御協力よろしくお願いいたします。



## 上級生との交流会

5月8日に「1年生を迎える会」が行われました。この行事は、1年生に入学した喜びを感じさせるとともに、上級生とふれあうことで仲間作りを促し、学校のことをよりよく知ってもらうために行っています。児童会が中心となってレクリエーションの企画や準備を行ってくれました。ケイドロや松山小クイズなど、1年生はもちろん、児童全員が楽しめるいい機会となりました。これからも1年生となかよくしていってほしいと思います。

## 宿泊学習に行ってきました

5月15日から5年生は都城市にある御池青少年自然の家へ宿泊学習に行ってきました。その前の週末まで雨が降り続いていたため、天候が心配されましたが、2日間とも雨が降ることもなく計画通りにプログラムを実施することができました。1日目は、御池ハイキングや野外炊飯、キャンプファイヤーなどで自然を満喫することができました。2日目は、フォトアドベンチャーなどみんなと協力して活動することができました。2日間という短い時間でしたが、自然の中での楽しさ・苦しさ入り交じる体験活動を通して、11人の児童はそれぞれに素晴らしい経験ができたと思います。宿泊学習後、5年生が松山小学校を引っ張るリーダーとなってますます活躍してくれることを期待しています。



## 令和6年度 PTA 役員のご紹介

4月のPTA総会へのご出席ありがとうございました。会員の皆様方の承認を経て令和6年度のPTA役員が決定しました。1年間どうぞよろしくお願いいたします。また、全会員で協力して、実りあるPTA活動にしていきましょう。

PTA会長	紙屋 健市	研修部副部長	和田 幸也
PTA副会長	山下 紀子	生活指導部部长	末原 和幸
PTA副会長	前田 英樹	生活指導部副部長	脇田 美紀
PTA副会長	兒玉 みゆき	保体部部长	坂口 貴祥
研修部部长	坂元 克馬	保体部副部長	加藤 雄



## これからの行事予定

- 5月22日(水) 防犯訓練
- 23日(木) プール掃除
- 24日(金) 春の一日遠足
- 26日(日) PTA奉仕作業
- 29日(水) 6年生修学旅行(～30日まで)
- 31日(金) 6年生休養措置日
- 6月 3日(月) プール開き
- 4日(火) 歯科健診
- 8日(土) 授業参観, 引き渡し訓練
- 10日(月) 歯科保健教室(1・3・4年)
- 12日(水) 歯科保健教室(2・5・6年)
- 20日(木) 薬物乱用防止教室(5・6年)
- 21日(金) ノーメディアデー  
家庭学習強調週間
- 23日(日) 子どもと一緒に読書の日
- 25日(火) 第2回PTA理事会
- 7月 2日(火) 水泳発表会・学級PTA  
学校保健委員会・家庭教育学級
- 12日(金) 芸術鑑賞教室

※ 変更(中止や延期も含めて)の際は、安全メールや学校ホームページでお知らせします。

