



# カムくん通信



ホームページ↓



美々津小学校だより

6月号②

令和6年6月26日

文責：校長 小野原

仲良し 協力 思いやり 希望あふれる美々津小

## 給食試食会&参観日&奉仕作業

6月も残りわずかとなりました。本当に早いですね。梅雨時期は、体調を崩しやすいですので、規則正しい生活を心がけましょう。

さて、先日は、給食試食会から奉仕作業まで、大変お世話になり、ありがとうございました。試食会には30名ほどの地域や保護者の方に来ていただきました。感想には、「子どもたちとおしゃべりができて楽しかった」「栄養のバランスが考えられた献立でした」「子どもさんがお迎えの時、高齢者の方を振り返り振り返り、見守ってくれました」など、子どもたちにとってもとてもいい時間を過ごせたと思います。

参観日の授業参観での子どもたちの様子はどうだったでしょうか？ 学級懇談も含めて、何か気になること等ありましたら遠慮無く担任や学校へお知らせください。奉仕作業では、普段子どもたちではできないところをきれいにいただきました。お忙しい中、本当にありがとうございました。



## 十分な睡眠 脳成長に重要

今回は、「睡眠」についてのお話です。ある新聞に日本睡眠学会総合専門医の矢野医師がこのようにお話されていました。

睡眠には、①疲れを取る ②脳を育てる ③記憶の整理 ④体をつくる の4つの役割がある。小学生の睡眠時間は、9～12時間。

脳は25歳頃まで成長を続けるとされているため、「睡眠時間が短いと脳の体積は増えない。脳の成長のためにも十分な睡眠を取ることを意識してください。」

何時に寝ればよいのかとの質問には、「起床時刻から逆算するのがポイント」。小学生が午前6時半に起床したいのであれば、まずは10時間前に眠ることから始める。必要な睡眠時間は個人差が大きいので、朝すっきりと起きられないようであれば睡眠が不十分な証し。その日から、就寝時刻を30分早めて2週間様子を見る。それでも起きられなければ、さらに30分早く寝て自分に必要な睡眠時間を確認するとよい。

睡眠は量(時間)はもちろん、質も大事。睡眠の質を上げる鍵を握るのは、起床時からの行動。矢野医師は「目が覚めたらカーテンを開けて光を浴び、家族と会話しながら朝食を取って」と呼びかける。

「子どもは大人の鏡」と言われます。私たち大人も体を大切に健康でいるための行動を心がけたいですね。

