



# はらか



育成する児童の  
<資質・能力>

QRコードー  
やり通す力【強く】  
協力する力【正しく】  
考え行動する力【よく学び】

R7.10.10 No.10

文責：校長 今脇 三仁

## 前期終了 ～伸びを実感できたかな？～

今日で前期が終わりました。運動会や体験学習などの行事はもちろん、毎日の授業や当番活動にも一生懸命取り組むみなさんの姿は、とても輝いていました。友だちと力を合わせ、難しい課題にも挑戦していくことが、みなさんに「やり通す力」「協力する力」「考え行動する力」を育てる源になっています。

保護者の皆様の温かいご支援にも、心から感謝申し上げます。

来週から後期が始まります。前期の課題を克服し、自らの力をさらに伸ばすことができるよう一緒にがんばっていきましょう。



## 修学旅行に行ってきました 6年生!!

9月25日(木)26日(金)の2日間。42名の6年生が長崎への修学旅行に出かけました。

初日は、平和学習が中心です。被爆者の方の講話を真剣に聴くことができました。「平和のバトンをつなぐため」との言葉がとても印象的でした。原爆資料館では展示物を真剣に見たり、メモをとったりする姿が見られました。平和集会・平和への誓いの言葉も、平和祈念像を前に、しっかりと伝えることができました。猛暑の中、2時間ほどのフィールドワークもやり遂げ、当時の思いを感じることができました。

ホテルでは、公共施設の利用の仕方や集団行動の大切さを学びました。夕食はバイキング。夜景が見えるとても素敵なホテルでした。

2日目は、ハウステンボスでの体験活動です。それぞれが思い出に残る活動ができたようです。

校長からは、出発前と到着後、修学旅行の目的について話をしました。子どもたちの表情から、達成することができたようで、たいへん嬉しく思いました。病気やけがもなく子供達は元気に活動することができ、充実した修学旅行となりました。

保護者の皆様方には、たいへんお世話になりました。



## 睡眠の大切さ ～メディア等とのかかわりも含めて～

朝夕の寒暖差が大きく、環境の変化で疲れが溜まりやすくなっていますか？そんな時に考えたことが「睡眠の大切さ」です。質の高い睡眠がとれないと、翌日の活動に影響が出ることもありますね。「早寝早起きは三文の得」という言葉がありますが、これは単なる昔の知恵ではなく、現代の子どもたちにも通じる大切な習慣です。睡眠は、心と体の成長に欠かせない「栄養」なのです。

たとえば――

1. 集中力が高まる : 十分な睡眠をとることで、授業中の理解力や記憶力が向上します。
2. 感情が安定する : 睡眠不足はイライラや不安の原因になります。しっかり眠ることで、穏やかな気持ちで過ごせます。
3. 体の成長を助ける : 成長ホルモンは夜の眠っている間に分泌されます。

特に小学生の時期はとても重要です。

「眠ることは、明日への準備」とも言われます。子どもたちが元気に、そして安心して学び、遊び、成長していくために、ぜひご家庭でも睡眠時間の確保を意識していただければと思います。

これからの季節、体調管理も含めて、規則正しい生活習慣と一緒に整えていきましょう。