

# 海東小学校だより

第29号 令和4年9月9日 宇城市立海東小学校



海東小学校  
ホームページ

## 台風11号による休校 お世話になりました



6日(火)は、大型台風11号最接近のため、宇城市内全小中学校が休校となりました。子供たちの安全と命を守ることを最優先とした対応です。若干の風はあったものの、子供たちが安全に過ごせたことに加え、大きな被害がなかったことで一安心したところです。

各家庭でのご協力にも感謝です。ありがとうございました。

9月・10月は、例年台風が発生しがちです。今後も、子供たちの安全を第一に考え、対応してきます。

### 海東小すいみんチャレンジ 週間実施中9月5日～9月11日(日)

#### 知っていますか? 必要な睡眠時間

6～13歳の子供が必要と考えられている望ましい睡眠時間は、9～11時間です。(National Sleep Foundation in USA 2015)

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできないことがあります。さらに、日中の眠気が増すことで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなくなったりします。

#### ♪睡眠時間が足りているか、チェックしてみよう♪

- 朝決まった時間に目が覚め、気分も良い
- 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない
- 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている

睡眠が足りている子供には「起きた時に機嫌が良い」「日中眠そうにしていない」「休日の起きる時間が平日より2時間以上遅くならない」という傾向があります。

上の3つがチェックできていれば、睡眠時間が足りていると考えられます。

※参考:小学生のための睡眠学習のガイド-保護者指導用-「睡眠学習のガイド」全国協議会

**[Q]** 県内の子供たちが午後10時前就寝ができない理由として最も多く挙げられたものは?

**[A]** 家族の生活時間に合わせてしまい、子供の寝る時刻が遅くなるから (全体の64.9%)

※FCS 県立関係学校用(関係実習校より)(0歳児から小8までの対象)

みなさんの家庭では、どんな工夫をしていますか?

#### [QRコード]



「考えよう!  
スマホとの距離」  
ぜひ!視聴を

### 6年 保健 がん教育

8日(木)5校時に6年生に熊本南病院の長倉院長をお招きして、「がんという病気について」学習をしました。子供たちは真剣に先生のお話を聞き入り、学んでいきました。望ましい生活習慣や定期健診などによりがんになる危険性を減らすことができるというお話がありました。細胞の話などに興味をもった子供たちは、先生のお話が終わった後にも、個別に質問をして理解を深めていました。専門的な見地からの学びにより、一人一人が新たな気づきや学びができたことと思います。長倉院長から6年生の学ぶ姿勢と質問や感想などを堂々とする姿に「素晴らしい」とお褒めの言葉をいただきました。

