

# にこにこ はきはき こつこつ II



文責  
: 高本

## 夏休みが始まります!

70日間の前期前半が明日で終わります。今年度は予定どおりに進んでおり、子どもたちも元気いっぱい頑張りました。台湾高雄市の大同小学校との交流は秋に延期になりましたが、他は順調でした。

今年の夏休みは38日間です。この長い夏休みをどのように過ごすかが、子どもたちの心身の大きな成長につながっていきます。ぜひ、充実したものになりますようご家庭でもご指導をお願いします。

- ・休み中でも規則正しい生活リズムが大事です。
- ・事故防止のため、ルールやマナーは確実に守らせてください。
- ・特にお子様の持ち物については、常に把握をお願いします。

8月28日に元気いっぱいに登校できるように、宿題は毎日こつこつと済ませましょう。右の資料は、県教育庁社会教育課が出しているものです。暑い日々が続きますので、睡眠は特に大切にお願いします。

### おめでとう!

RKK主催第53回こどもスケッチ大会

画像が掲載されていきました (管理者より)

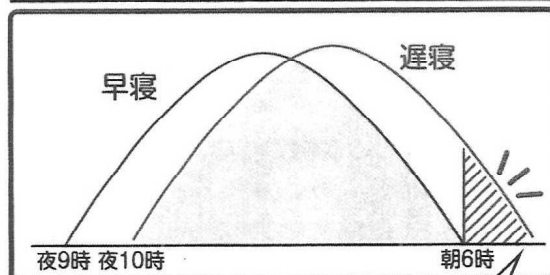
- 1年 大塚百々花さん 特選1席 セイカホーム賞
- 4年 大塚安美香さん 入選

みんなも夏休み中に、何か作品を仕上げてみたらどうかな?

### 《なぜ睡眠が大切なの?》

私たちの体は、一日の生活リズムに沿って、成長に欠かせないホルモンが分泌されます。

#### 成長ホルモン分泌のイメージ



遅寝をすると、成長ホルモンの分泌量がこれだけ少なくなってしまいます。

特に、子どもの体や脳の成長に欠かせない脳内ホルモンであるメラトニンと成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に活発に分泌されます。遅く寝ると、これらの脳内ホルモンの分泌に影響を与えてしまうので、午後9時頃までには就寝させるよう心がけましょう。

- メラトニン …体温を下げて眠りを誘う 抗酸化作用(老化防止、免疫力向上)
- 成長ホルモン…骨、筋肉の成長を促す 代謝をコントロール(疲労回復)

#### 【早く寝るためのポイント!】

- ①早起き+外遊び
- ②暗く静かな環境をつくる
- ③毎日同じ時間、同じ流れで眠る



### 人権委員会の取組を紹介します!

6月の人権月間前に全児童にアンケートをとりました。その結果が「学校で安心して過ごすことができない」児童が20%いて、その理由が「無視、暴言、かげ口、物を取られる」などでした。そこで、学級で人権学習に取り組みましたが、その内容は学年・学級だよりでお知らせしたとおりです。解決したと安心できないのがいじめです。人権委員会が中心となり、安心できる学校づくりに取り組んでいきます。