



# ま とく れい こう 磨徳励行

自ら考え  
進んで行動し  
学び続ける  
『キラリと光る励徳っ子』

9月！少しずつ秋めいてきました  
第17号  
R5.9.1発行  
文責 永田 功臣

## 早ね・早おき いきいきウィーク

2学期が始まって1週間が経ちました。朝の様子を見てみると、疲れ気味で元気のない子どもたちが見受けられます。残暑厳しい折ですが、学校があるときの生活リズムに、まだ合っていないのかなとも感じます。

折しも熊本県全体で、今週から「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」が始まっていますので、下のチラシ等を参考に、少し家庭でも朝から元気が出るような取組を行ってもらえればと思います。キーワードは「睡眠・光・食事・コミュニケーション」です。

学校でも、「礼トーク」を基本にして朝から歩くなどしながら、少しずつ心肺機能をあげて、暑さに体を慣らしていく取組を行っています。学習や活動を行うには、やはり心や体の安定が大切です。ご理解とご協力をお願いします。

関連して、夏休み中に「地域学校保健委員会」（砥用地区は「すこやか委員会」）が行われ、中央地区と合同で間部病院の間部裕代先生の話をお聞きしました。講話の内容は主に、睡眠が脳や体の発達に及ぼす影響についてでした。一番驚いたのは3歳未満の乳幼児の睡眠時間は、世界で一番短いということです。

基本的に日本人は睡眠不足に陥っています。少しでも良質な睡眠や睡眠時間の確保を心がけたいものです。

そのためには、もう一度戻りますが「規則的な生活リズム」が大切です。いきいきウィークのキーワードをもとに子どもたちの生活リズムを整えましょう。

**くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク**  
令和5年(2023)8月28日(月)～9月15日(金)

**いっしょにかんがえてみよう!**  
～こことからだのけんこうづくり～

**あさおきたら、ガーデンをあげよう!**  
朝の光を浴びると心も体も元気になるよ。  
朝の光を浴びると心も体も元気になるよ。  
効果があるよ。

**あさごはん、3つのスイッチ ON!**  
①脳の目覚ましスイッチ ON!  
②体の目覚ましスイッチ ON!  
③体の動きを整えるスイッチ ON!

**かぞくやともだちと、おしゃべりしよう!**  
コミュニケーションをとることで、心も安定し、つわり軽減することができます。

**スマホの距離を考えてみよう!**  
□ 起きる前にはスマホをチェック  
□ 寝る前はスマホをいらないで寝よう  
□ 寝る前はスマホをいらないで寝よう  
□ 寝る前はスマホをいらないで寝よう

**健康づくりのための睡眠指針**  
～睡眠12箇条～

**第1条** 高い睡眠からのもとも健康に。  
睡眠不足は、体の機能を低下させる。睡眠不足は、体の機能を低下させる。睡眠不足は、体の機能を低下させる。

**第2条** 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめだめメリハリを。  
適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめだめメリハリを。適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめだめメリハリを。

**第3条** 悪い睡眠は、生活習慣病予防につながる。  
悪い睡眠は、生活習慣病予防につながる。悪い睡眠は、生活習慣病予防につながる。

**第4条** 睡眠による疲労感はこの健康に重要だ。  
睡眠による疲労感はこの健康に重要だ。睡眠による疲労感はこの健康に重要だ。

**第5条** 年齢や生活環境に応じて、ひるまの睡眠で十分な程度の睡眠を。  
年齢や生活環境に応じて、ひるまの睡眠で十分な程度の睡眠を。年齢や生活環境に応じて、ひるまの睡眠で十分な程度の睡眠を。

**第6条** 悪い睡眠は、多量に起こる。  
悪い睡眠は、多量に起こる。悪い睡眠は、多量に起こる。

**第7条** 若年世代は必要に応じて、睡眠リズムを整えよう。  
若年世代は必要に応じて、睡眠リズムを整えよう。若年世代は必要に応じて、睡眠リズムを整えよう。

**第8条** 勤務時間や生活リズムに合わせ、毎日十分な睡眠を。  
勤務時間や生活リズムに合わせ、毎日十分な睡眠を。勤務時間や生活リズムに合わせ、毎日十分な睡眠を。

**第9条** 悪い睡眠は、生活習慣病予防につながる。  
悪い睡眠は、生活習慣病予防につながる。悪い睡眠は、生活習慣病予防につながる。

**第10条** 寝る前から睡眠に入り、起きる時刻は遅らせない。  
寝る前から睡眠に入り、起きる時刻は遅らせない。寝る前から睡眠に入り、起きる時刻は遅らせない。

**第11条** いつもと違う睡眠には、要注意。  
いつもと違う睡眠には、要注意。いつもと違う睡眠には、要注意。

**第12条** 寝れない、そのしめをかせがずに、寝る前に寝よう。  
寝れない、そのしめをかせがずに、寝る前に寝よう。寝れない、そのしめをかせがずに、寝る前に寝よう。

## ☆はつかう☆

コミュニケーションの基本は「反応」することです。その始まりが「返事」だと思います。特に名前を呼ばれたら、「ハイ」と自然に返事ができる人は、話をしても気持ちがいいし、周りから愛される雰囲気を持っています。そういう周りを幸せにする「反応力」をつけましょう。

～キラリと光るために～

「みんなをえがおにする返事」  
四年 山田 麻陽

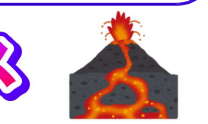
「キラリと光る」ために  
伝わりやすく  
元気のある大きい声を出して  
だれにも負けないような返事をする

## もっとサイエンス

5・6年生が、夏休みの思い出を写真1枚を使って話をしてくれました。その中で、渡邊敢太さんは阿蘇山に登り、火山博物館に行った体験の話をしました。阿蘇山の爆発についての質問が、みんなから多かったので少し説明を加えておきます。

阿蘇山という一つの山はありません。過去に大きな爆発を4回（27～9万年前）していて、その噴出物が抜けた空洞（マグマだまり）が陥没して、大きなカルデラ（凹地）を作っています。過去には、ここに水がたまり、湖になった時期もあります。その中央に阿蘇五岳があり、中岳が現在も噴火を続けていますが、過去4回の噴火に比べて小規模であり、近くにいなければ被害は少ないと思います。ただ、火山灰や火山ガスも噴出するので気をつけましょう。

地下の物質の動きは、地震や火山と大きく関係しています。火山のしくみをさらに調べたりして、防災の意識につなげましょう。



## 感謝

保護者の皆様、8月27日（日）は、愛校作業大変ありがとうございました。気持ちよく2学期がスタートできました。また、島田PTA会長には100m走用に、機械を使って芝を剥いていただきました。小体連陸上に向けて、少しずつ練習に取り組みたいと思います。

