



## みんな元気に2学期スタート！

8/28(月)は2学期の始業式でした。夏休み中、静かだった学校が、子どもたちの声で賑やかになりました。

始業式では31名全員が元気に2学期を迎えることができたことを喜びながら校長先生のお話を聞きました。

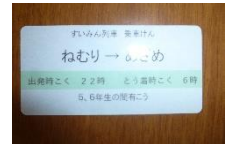
学級では、2学期の係を決めたり、夏休みの思い出の発表会をしたりして盛り上がっていました。残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続きます。体調に気をつけながら、少しずつ体を休みモードから学校モードに戻していきましょう。



## 身体測定がありました！



29日には身体測定がありました。体重、身長、視力を測りました。結果はどうでしたか？その後、金森先生から「すいみん列車の通る道」というお話がありました。よい睡眠の効果として①成長ホルモンの分泌



②記憶力の向上 ③快適な目覚め ④心の安定

があるそうです。そして、よい睡眠をとるには、少なくとも8時間以上、遅くても22時までに寝付くことが大切だそうです(高学年の場合)。夜遅くまで寝付けない原因の1つに「光の刺激」(テレビ、ゲーム、パソコン、タブレットなど)があります。「光の刺激」を受けると、「メラトニン」という睡眠誘導物質が分泌されにくくなるからだそうです。睡眠のことをよく理解して、「よい睡眠」を心がけたいですね。

## ヒガンバナを植えました！～PTA 愛校作業～



27日(日)はPTAの愛校作業でした。朝早くから除草作業などを頑張ってもらい、おかげで快適な環境で2学期を迎えることができました。ありがとうございました。今年は5・6年生で登校坂にヒガンバナを植えました。来年の秋には花が咲き、日本の原風景みたいな景色になることでしょう。ヒガンバナはよく堤防や田んぼのあぜ道に植えられています。それには訳があるそうです。どんな訳なのかは調べてみてください。