



～国東小だより～

# ひがしっ子

第4号



令和4年6月20日

## ～充実した毎日を～

梅雨の時期ですが、子どもたちは明るく元気に学校生活を送っています。雨天のため、昼休みは教室で過ごす日もありますが、お天気の良い日には、校庭から子どもたちのとても楽しそうな声が聞こえてきます。

夏休みまで約1か月、一日一日を大切にしながら、どの子も充実した学校生活が送れるよう、指導・支援を続けていきたいと思ひます。ご家庭での健康管理等、引き続きどうぞよろしくお願いしします。

## ☆今月の行事から☆

### 人権集会

6月8日(水)に人権集会を実施しました。人権擁護委員の方が来校してくださり、人権に関するお話をしてくださいました。また「人権の花」の苗もいただきました。子どもたち一人一人にも「やさしい心」の花が咲くよう大切に育

(人権擁護委員さんのお話)

(「人権の花」の贈呈)

てていきたいと思ひます。なお、この日は「ケーブルテレビ」と「FMゆうがお」の取材もありました。



### プール清掃・プール開き

6月9日(木)に5・6年生によるプール清掃、16日(木)にはプール開きを行いました。今年も感染対策をとりながら回数もコロナ前より減らして実施しますが、高学年の頑張りですともきれいになったプールで、気持ちよく水泳学習が始められます。



### 熱中症予防について



☆ 熱中症予防のため、夏季においては、体育の授業や登下校中はマスクを外すよう指導しています。ただし、マスクを外しているときは、周りの人との間隔を保つことや近距離での会話を控えること等も合わせて指導しています。つきましては、夏季においてはマスクを外して登校するよう御家庭でも声掛けをお願いします。ただし、学校で着用するマスクを必ず持たせてください。また、水筒の持参についてもお世話になっておりますが、引き続きよろしくお願いしします。なお、日傘の使用や登下校時の帽子について等は、先日配布したプリントの通りです。何か心配なことなどがありましたら、どうぞお知らせください。

児童の健康安全確保のために、今後とも御理解と御協力をどうぞよろしくお願いしします。

## 子どもと睡眠 ～子どもの睡眠には脳に大きな影響があります～

朝、登校してくる子どもたちを迎えていると、眠そうな様子が見られることがあります。睡眠が十分にとれていないのでは、と心配になります。日本の小・中・高生は、世界的に見ても夜更かしをしている子どもの割合が多いそうです。

☆睡眠が短いことで生じるデメリットはどんなことでしょうか？

集中力の低下 論理的思考が困難になる 意欲・記憶力の低下

☆子どもの睡眠の役割は何でしょう？

記憶の整理(不要な情報を削除して必要な情報を固定する)

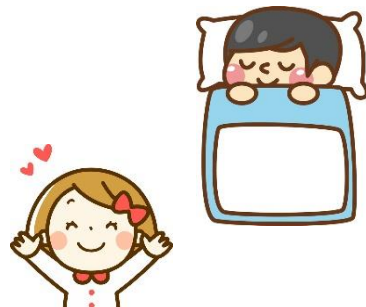
脳や心身を休ませる(脳・筋肉・神経を休息モードにする)

脳や心身を発達させる(成長ホルモンは睡眠中に分泌される)

※私たちにとって睡眠が大切ということは誰もがわかっていることですが…

早起きのコツはどんなこと？

「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めるのがよいそうです。頑張って早起きをして日光を浴びること、それを1～2週間続けていると、子どもたちの体内時計が徐々に朝型に変わってくるのだそうです。子どもたちが、毎日元気に登校できますよう、ご家庭で睡眠時間について見直しをしてみてください。



## ☆下野市新聞の日☆

14日(火)は、今年度第1回目の「下野市新聞の日」でした。

この取組は、新聞への興味を高めたり、社会情勢に興味をもったりし、新聞を活用するよさに気付かせることをねらいとした学習です。

今回は、自分のお気に入りの記事を選び、読んだ感想を書くなどの活動に取り組みました。

(写真は2年生の様子です。)



## ☆お話ポケットさんによる読み聞かせ☆



16日(木)、4年生が「お話ポケット」さんに読み聞かせをしていただきました。

子どもたちはお話の世界に引き込まれるように、真剣な表情で聞いていました。

## ありがとうございました

「ふれあいサロン」の方より、手縫いで作られた雑巾を100枚いただきました。大変ありがとうございます。学校の美化活動において、大切に使用させていただきます。

※ 本校のホームページに、学校だよりのカラー版を掲載しています。右のQRコードからご覧いただけます。

または、「下野市けやきネット」トップページ[<http://www.school.shimotsuke.ed.jp>]から、「国分寺東小学校」を選択してご覧ください。

