



佐仁っ子



佐仁小学校キャッチフレーズ「蝶と太鼓と読書の佐仁小」 令和4年6月30日発行

※ この学校だよりは、『佐仁小学校ホームページ』でも後日発信します。どうぞ御覧ください。

『早寝・早起き・朝ご飯』の必要性

校長 ○○ ○○

本校の一家・一校の学校全体のテーマとして、「生活リズムを整える。早寝・早起き朝ごはん」に取り組んでいます。では、なぜ「早寝・早起き・朝ご飯」が必要なのでしょう。



睡眠の効果

睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうのです。



朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動をするのが大切になってきます。朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになります。



朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。



朝食には、午前中の活動に対して疲労を防止し、集中力を高め、作業効率を上げる効果があります！

このように子供たちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ご飯」をはじめとした規則正しい生活習慣がとても大切になってくるわけです。どうか今一度各御家庭での様子を振り返ってみてください。近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。



授業参観

ありがとうございました！



7月の主な行事

- 1日(金) 授業参観, 学級PTA, PTA全体会
家庭教育学級, 学校評議員会
PTA役員会
- 6日(水) 水泳学習 4 回目
- 9日(土) 土曜授業日
- 12日(火) 水泳学習 5 回目
- 13日(水) 着衣水泳・水泳発表会
校区青少年育成協議会 (18:30~, 佐仁小)
校区活性化委員会 (19:00~, 佐仁小)
- 20日(水) 終業式





いろいろな体験ができた宿泊学習



1日（水）から1泊2日の日程で、笠利地区複式5校合同宿泊学習がありました。6年生の2人はこの日をとても心待ちにしていました。ニュースポーツやモトクロス、いかだ活動、灯の集いなどの活動を、他校の子供たちと一緒に活動しました。あいにく大雨に見舞われ、飯ごう炊飯はできませんでしたが、佐仁小ではなかなか体験できない、「多くの仲間と協力することの大切さと目標を達成したときの成就感」や「自然とのふれあい」、「新しい友達作り」をすることができ、すばらしい宿泊学習となりました。この体験を、今後の学校や家庭生活にも生かし、たくさんのよい面が見られることを期待しています。

わたしに5人友達ができました。最初は緊張してみんなと話ができませんでしたが、みんなが優しくわたしに話しかけてきてくれて仲良くなりました。おかげで、とても楽しかったし、夜はすやすやと眠ることができました。ドッジボールでは、最後まで残ることができました。友達から「よく最後までがんばったね。」と言われて感動しました。とても思い出に残る宿泊学習になりました。



【 キンボール 】



【 いかだ活動 】

友達をたくさん作るぞと楽しみにしていましたが、私は最初のあいさつ担当だったので、とても緊張してお腹が痛くなりました。たくさんの人の前であいさつを発表したので、いい経験になりました。自転車モトクロスでは、3回ぐらいまわることができました。

〇〇〇〇さん

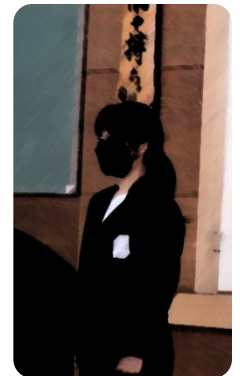
夕方から体調をくずしたけれど、とても楽しかったです。またみんなと行って、お泊まりしたいです。



【 灯の集い 】



【 モトクロス 】



【 始めの式 】

たったの2日間でしたが、いろいろな人たちとふれあい、様々な体験ができましたね。始めの式でのあいさつや班長の仕事をとてもよくがんばることができました。その姿がとてもうれしかったです。



〇〇先生



楽しかった思い出ができました～春の一日遠足～



3日（金）に笠利地区5校合同春の一日遠足がありました。屋仁小、手花部小、緑が丘小、宇宿小の友達と、総勢75名で仲良く遠足しました。

奄美空港では、〇〇さんの御協力により、働いている人たちをととても近くで見学することができ、空港職員の方が多くの機材や道具の説明をしてくださいました。沖永良部行きの飛行機をみんなで見送りました。プロペラ機の大きな音がする中、パイロットが手を振ってくれました。

奄美パークでは、みんなで輪になってお弁当を食べました。その後、展望台に行って壮大なパノラマの景色を見ることができました。奄美の昔のくらしや奄美群島の模型を見学したり、奄美の動植物や文化について学んだりしました。

時間があっという間に過ぎた楽しい一日遠足になりました。子供たちの感想を紹介します。

奄美空港では、飛行機が飛ぶ場所に入れてくれてうれしかったです。奄美パークでは、いろいろなしかけとか生き物探しが楽しかったです。とても楽しい遠足でした。



〇〇〇〇さん

〇〇〇〇さん



奄美空港では、普段では入ることができないところに入ることができて、貴重な体験をすることができました。とてもうれしかったです。奄美パークの展望台から見える景色のよさが心に残りました。



【 奄美空港 】



【 おいしいお弁当 】



【 奄美パーク展望台 】



【 奄美パーク奄美の郷 】



心の栄養おいしいな～読書活動～



佐仁小では、読書活動に力を入れています。毎日、朝の読書を設定し、月に2・3回は20分間の読み聞かせも設定しています。たくさんの本を読み、見たことのない世界や感じたことのない考え方、時代を超えた人物との会話など、新しい自分の扉をどんどん開いて欲しいと考えています。

図書先生の読み聞かせ



親子読書会



親子歯みがき教室

11日（土）に親子歯みがき教室がありました。中吟子先生をお招きしました。虫歯予防のためには、「歯を磨く習慣をつけること」、「歯を大切にする意識を強くもつこと」「親子で歯みがきをすること（仕上げみがき）」などについて教えていただきました。中先生、佐仁小学校みんなで歯を大切にしていけます。ありがとうございました。



佐仁探検（1・2年）

1・2年生が生活科の学習で佐仁探検を行いました。福祉館や佐仁海岸、バス停、厳島神社などについて調べました。

ニャンジョでは、5つの道路が交わっていることや以前は樹齢300年ほどのデング（ディゴ）の木があったことを学習しました。よい学習ができました。



着衣水泳・水泳発表会があります

7月13日（水）に、着衣水泳と水泳発表会があります。下記の日程で行います。ぜひ笠利B&G海洋センター（プール）までお越しください。

記

- 1 時 間 14:05～15:30（5・6校時）
- 2 学習内容 着衣水泳・水泳発表会

屋内プール内は、とても蒸し暑いので、飲み物を御持参ください。

今月のとじ込み文書

今月のとじ込み文書は、ありません。

