

目指す児童像

人の気持ちを
思いやれる子
進んで考え
行動できる子
自分を
大切にできる子

海道小だより

第 5 号

令和 5 年 8 月発行
宇都宮市立海道小学校
校長 小栗 克樹
学校のホームページも是非ご覧ください。(随時更新中)



生活のリズムを整え、元気な夏休み明けのスタートを

長い夏休みも後半に入りました。お盆が明けると 2 週間ほどで学校が始まります。大人でも休み明けの出勤はつらいもの。ましてや子どもたちは 1 か月以上の長い休み明けとなります。何の準備もしないで登校を再開すると体調を崩してしまうこともあります。そこで、お盆休みが明けたら、登校再開に備えて徐々に体を慣らしていくことをお勧めします。少し気が早いと思われるかもしれませんが、起床・就寝の時刻が大きくずれてしまった子の場合、5 分、10 分と、少しずつ戻していったら必要もあるかと思います。生活のリズムを整える上でポイントとなることを以下にいくつかご紹介します。

(今回参考にした資料：厚生労働省「e-ヘルスネット」ほか)

起床・就寝時刻の設定

人間は起床から 15 時間前後で自然に眠くなります。そのため、起床時刻を先に決め、その 15 時間後に就寝時刻を設定するのがベストです。例えば、起床時刻が 6 時なら、就寝時刻は 21 時です。これなら、前号でご紹介した「小学生に必要な睡眠時間」の 9 時間も確保できます。

起きたらまずカーテンを開ける

起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みます。人間の体内時計は 24 時間にはなっていないため、毎日少しずつずれていってしまうのですが、起床直後に光を浴びることで「リセット」することができます。



朝食は必ずとる

人間の脳は大量のエネルギーを消費しますが、蓄えておくことができません。朝食を抜くと、「ガス欠」のまま午前中の学習をすることになります。「朝ごはんが大切」と言われるのはこのためです。

午前中は学校のリズムを意識して生活する

一度習慣が抜けてしまうと、45 分間同じ場所に座っているのは結構大変です。せめて午前中は、学校の時間割を意識して生活しておくといと思います。宿題が全て終わっている子は読書でもよいと思います。やることを決め、45 分間同じ場所に座って取り組む習慣を取り戻すことが大切です。

ぜいたくを言えば・・・

家での生活と比べると、学校生活は体力的にもハードです。涼しい時間を見計らって、体を動かしておくといでしょう。ご家族のご協力が得られるなら、夜よく眠るためには夕方の散歩がおすすめです。

入浴、夕食は就寝時刻の2～3時間前に

食べたものを消化しきれないで就寝すると、よく眠れない原因にもなるため、夕食は、就寝時刻の2時間前までには済ませるとよいそうです。ちなみに、「入浴が先、夕食が後」が消化によいそうですが、食事が先になってしまう場合は、1時間程度空けてから入浴するとよいとのこと。

就寝前はスマートフォンやテレビ、ゲーム、パソコンなどは見ない

これら電子機器の画面から出るブルーライトが睡眠ホルモンである「メラトニン」の分泌を減らしてしまうためです。時間は30分前から2時間前まで諸説ありますが、就寝前に見ない方がよいことだけは確かなようです。「〇時以降は見ない」と、ご家庭で話し合っただけで約束を決めていただくとよいと思います。



うれしいことがありました

先月の個人懇談の折、ある保護者の方から「きらきらカードを書いてあげてください。」と、担任がこんな話をうかがいました。

7月21日（金）の下校中、4年生がランドセルの金具（？）を落としてしまったそうです。そこに通りかかった別の班の6年生の班長さん。5年生の副班長に下級生を連れて先に行ってくれるように頼み、自分と一緒に探すことにしました。そこに通りかかった別の班の5年生も加わり、落とし物は無事に見つかったそうです。6年生はすぐに自分の班を追って無事に合流できたとのこと。ちなみに、班長代行を頼まれた5年生の副班長さんは、下級生に水分補給をするよう声をかけながら歩いていたそうです。

副班長に班を託して落とし物を探した6年生。責任をもって班を預かった5年生。探すのに加わった5年生。それぞれが「人の気持ちを思いやり」、「進んで考え行動」してくれたこと。そして、その3人の行動を「間接ほめ」していただけたこと。どちらもとてもうれしかったです。



8・9月の主な行事予定

- 8月30日（水） 夏休み明け登校初日（5時間授業、15：00一斉下校）
- 9月2日（土） PTA親子奉仕活動（6：30～8：00）
- 5日（火） 4年生校外学習（給食までに帰校しますので、弁当などの必要はありません。）
- 6日（水） 避難訓練（業間時、竜巻の発生を想定）
- 7日（木） ボランティアの皆さんによる読み聞かせ（朝）、委員会活動（1学期の反省）
- 12日（火） 5時間授業（授業研究会のため、15：00一斉下校）
- 14日（木） クラブ活動（1学期の反省）
- 20日（水） いじめゼロ集会
- 21日（木） 学期末日課（5時間授業、14：20一斉下校、27日まで）
- 26日（火） 地域学校園あいさつ運動（今年度2回目）
- 29日（金） 地域学校園合同校外学習（わかば学級）

