



よい「あさ」のための「早寝」！

夏休み中の出勤時、学校の玄関前でグレープ・クラブ（学童保育クラブ）に通う子どもたちと出会うことがあります。登所する子どもたちと話をすると「もう宿題が終わったよ。」「〇〇へ行って遊んだ。」など、楽しかった思い出を教えてください。そして、ガラガラと照り付ける日差しの中をクラブへと歩いていきます。学童の先生に夏休み中の子どもたちの生活の様子を伺うと、「学校がある時と同じように生活するように保護者が配慮してくださっている」とか、「朝の涼しいうちだけでも外遊びさせている」など、保護者や指導員の先生方が子どもたちの健康を考えて見守っている様子が伝わってきました。「夏休み中もふだんと変わらず規則正しく暮らしているなあ。」と安心しました。

子どもたちの健やかな成長には、「適切な運動」「調和のとれた食事」「十分な休養・睡眠」が不可欠です。しかし、近年は「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前だった基本的な生活習慣が乱れ、こうした乱れが子どもたちの学習意欲、体力、気力の低下の要因となっていることが各方面より指摘されています。厚生労働省のホームページには「睡眠不足の子供たち」と題して以下のような内容を紹介しています。（以下、厚生労働省 e-ヘルスネットより↓）

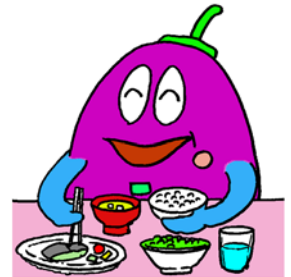
「睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されています。適切な睡眠習慣と健康に関する知識を、学校教育として行っていく、あるいは社会全体に啓発活動を行うなどのことが必要です。」



e-ヘルスネット↑

「朝自分で起きることができない」「朝から食欲がわかずボーッとしている」などは、睡眠時間が十分に確保できていないときに起こりやすいです。私の今までの経験でも、体調不良を訴え保健室に来室する子どもたちに、寝不足が疑われるケースが多くありました。不調の子どもに前夜の過ごし方を尋ねると、「動画を見ていた」「ゲームを続けてしまった」などスマホやゲーム機の画面を見続け、夜更かしをしていたという話をよく耳にしました。眠るべき時刻を過ぎてもメディア漬けの生活をしていれば、次の日の朝を気持ちよくスタートすることは難しいです。保護者の方がお子さんの朝の様子を観察し、こうした状況が少しでもあれば前夜の過ごし方に注意が必要です。

長い夏休みの後、よい「あさ」の生活をスタートさせるためには、「早寝」「早起き」「朝ご飯」の習慣がとても重要です。学校では、学級指導や保健指導を通じて子どもたちに規則正しい生活の大切さを指導します。子どもたちが健康的な生活をする中でよりよく成長することができるよう、保護者の皆様におかれましても、ご家庭での見守りをよろしく願いいたします。



（校長 石井 聡）

【裏面へ続く】

【熱中症予防にご留意ください】

9月以降も西日本一帯は高い気温の日が多いことが予想されています。子どもたちの熱中症予防のために、学校では以下のような点について指導します。子どもたちが元気に生活することができるように、ご家庭でもご配慮いただければと思います。



- 水筒などの飲み物を持ち歩き、のどの渇きを感じる前にしっかりと水分補給をする。
- 登下校、体育、外遊びのときなどは帽子をかぶり、なるべく直射日光を避けるようにする。
- 熱中症警戒アラートに注意し、学校での過ごし方を指導する。(外遊びの停止等)
- 無理のないマスク着用を促す。(過剰な不安等からマスクを着けている児童が多いため)
- 「早寝」「早起き」「朝ご飯」など、体力を高めることができるよう指導する。

保護者の皆様におかれましては、子どもたちがこまめに水分補給をすることができるように、十分な量のお茶等を持たせていただければと思います。また、「早寝」「早起き」「朝ご飯」の習慣を大切に、熱中症のリスクを避けるための体力づくりにご協力ください。

【9月の下校時刻について】

以下の日は行事等のため通常とは下校時刻が異なります。

- 8月30日(水) 学期始め短縮授業、全校3校時、下校 11:45
- 9月25日(月) 全校4校時、下校 13:30 (中学校区授業公開研修会のため)
- 9月29日(金) 参観日(5校時)・学級懇談(6校時)、下校 15:00頃

懇談後、6年は修学旅行説明会を実施します。

【4年生が山の学校に行きます。9月7日(木)、8(金)】

9月7日(木)、8日(金)、4年生は岡山市立少年自然の家で「山の学校」に参加します。4年生の泊を伴う行事は4年ぶりです。健康安全に注意してよい思い出ができるように準備を進めています。

9月8日は通学班の4年生はいません。地域、保護者の皆様もお知りおきください。



【9月の参観日・学級懇談会について】

7月18日配付のお知らせ通り、9月の参観日・学級懇談会を実施します。

- 授業参観(5校時) 14:00~14:45
- 学級懇談 15:00~15:45
- ※ 人権教育に関する授業を行います。
- ※ 懇談では子どもたちの学校での様子等についてお話する予定です。
- ※ 学級懇談後、6年保護者対象の修学旅行説明会があります(6年教室)。

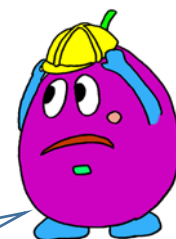


(案内はQRコードで確認できます↑)

【気象警報発令時の対応について】

台風や大雨などにより以下のような気象警報が出された場合、または旭東中学校区内で避難指示等が出された場合は、旭東中学校区内の全小中学校は臨時休校となります。

- 暴風警報 ○ 大雪警報 ○ 暴風雪警報 ○ 各特別警報 (避難指示が発令された地域を含む、旭東中学校区の小中学校)
- 震度5弱以上の地震(前日午後5時から当日の登校時刻までに発生した場合)



詳しくは、5月8日配付のお知らせをご覧ください。

QRコードでも確認できます!