



学びいっぱい 笑顔いっぱい 元気いっぱい

気仙沼市立津谷小学校
令和6年度 学校だより No.7
令和6年10月1日(火)発行



実りの秋 …まずは健康な心と体を…

気仙沼市立津谷小学校長 菅原 理恵

10月。朝晩がひんやりした空気に包まれ、ようやく暑さが遠のいてきました。本格的な「実りの秋」の到来です。9月には、雨の中、PTA早朝作業を行っていただきまして、ありがとうございました。また、雨天で作業が順延になったときにはPTA環境緑化部・有志、地域の皆様による環境整備作業をしていただきました。重ねて深く感謝申し上げます。お陰様で、きれいになった学校で子供たちは元気いっぱいに過ごすことができます。先日、津谷・小泉幼稚園や津谷保育所の運動会に行ってきました。小学生が参加する競技があり、「お兄さん・お姉さん」の顔をして競技する子供たちは、園児や地域の方々の応援をいただいてとても嬉しそうでした。「実りの秋」と言えば、学習発表会や業間マラソンを始め、勉強、スポーツ、読書、芸術など様々な実り多い活動を指しますが、何と云ってもそれを支えるのは、「健康な心と体」です。9月になって、休日や祝日が明けると体調を崩す子が増えていて少し心配です。熱かった夏の疲れもでる頃かと思いますが、休日や祝日の過ごし方や放課後の過ごし方も大切かと思えます。先日読んだ本に、子供たちの「睡眠」の重要性が書かれていました。それによると、睡眠が重要な理由は次の3つで

- ・ 成長ホルモンの分泌を促す … 骨や骨格・各器官の成長，代謝の調整，免疫細胞の再生，認知機能の活性
- ・ 疲労回復効果 … 身体的な疲れ，脳の疲れを回復
- ・ 記憶力の向上 … 睡眠中のレム睡眠がその日の出来事や学習を整理し記憶を定着

子どもが睡眠不足になると次のような影響があるそうです。

- ・ 成長や発育の遅れ … ホルモン調整がうまくいかず肥満傾向になりやすかったり免疫力の低下も招く
- ・ 注意力・集中力の低下 … 脳の疲労が学力低下の心配に
- ・ 攻撃的になる … イライラしてメンタルが不安定に

そしてしっかりと睡眠をとるには

- ・ 「早起き」を習慣化する
- ・ 睡眠時はできるだけ暗くして起きてすぐ朝日を浴びる
- ・ 寝る1～2時間前にゲームやスマホの電源を切る
(ブルーライトが脳を興奮させ眠りを浅くするので)

の3つがポイントなのだそうです。ちなみに、ゲームやスマホの代わりに読書が特におすすめだそうです。7月5日に、学校保健委員会で齊藤稔哲校医先生に講話をいただいた中にも、子供たちの「健康な心と体」をつくり「健やかな成長」のために「睡眠」(休養)はとても大切だというお話がありました。「実りの秋」。まずは健康な心と体づくりから、できることからやってみませんか？

P T A 早朝奉仕作業・地域の皆様御協力ありがとうございました

9月14日(土), P T A早朝奉仕作業を行いました。

本来, 8月末に実施予定でしたが, 雨天のため2週間ほど延期しての実施となりました。当日も, 小雨の中でしたが, P T A環境整備部の皆様の他, 保護者の皆様, 児童の皆さんに御協力をいただき, 校地の除草をしていただきました。

また, P T Aの皆様や地域の皆様には, 奉仕作業以外の日にも草刈り作業をしていただき, 大変感謝しております。

お陰様で, 子供たちはきれいな環境で教育活動を行ったり, 校庭でのびのび遊んだりしています。

御協力, 大変ありがとうございました。



10月の主な行事予定

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	火	みどりの活動, B時程, 代表委員会, SC来校	16	水	5・6年水曜日5校時限(~3月)
2	水	講話朝会, 貸出文庫交換日	17	木	
3	木	クラブ⑤	18	金	
4	金	3学年PTA行事	19	土	
5	土	プチシェフコンテスト in 気仙沼本選	20	日	
6	日		21	月	津谷っ子学び道場
7	月	津谷っ子学び道場	22	火	B時程, 係児童打合せ, おひさま号来校, SC来校
8	火	おひさま号, SC来校	23	水	学習発表会児童公開
9	水		24	木	
10	木		25	金	会場作成(5・6年放課後), 教育実習(~11/22)
11	金	津谷っ子防災の日, 第1学期終業式(業前)	26	土	振替授業日, 学習発表会一般公開
12	土		27	日	
13	日		28	月	振替休業日
14	月	スポーツの日	29	火	SC来校
15	火	第2学期始業式(業前), 全校5校時限 学習発表会会場作成(5・6年放課後)	30	水	テクテクデー, クリーンの日, 1年幼保小交流
			31	木	

【11月の主な行事予定】

- 3日(日)文化の日
- 4日(月)休日
- 9日(土)~10日(日)市立小中学校図工美術作品展
- 11日(月)~20日(水)校内時間走記録会
- 22日(金)海洋教育こどもサミット in 東北
- 24日(日)振替授業日, 市津波総合防災訓練
- 29日(金)振替休業日(11/24(日)の分)

【統合記念学習発表会時の駐車場について】

学習発表会当日の駐車場について, 晴天時・雨天時ともに, 北駐車場(砂利駐車場)は, 御来賓用となりますので, 保護者の皆様は, 別紙にて駐車場所を御確認ください。

【休日の過ごし方について](お願い)

休み明けに体調を崩すお子さんが多く見られます。寝不足や疲れもあるようですので, 御家庭にて『はやね・はやおき・あさごはん』の習慣を身に付けさせ, 土日は十分に休養を取らせてほしいと思います。