

学校だより

令和4年度第10号

函南町立西小学校

いきいき
西っ子



学校教育目標 いきいき 西っ子

～重点目標 自分を大切にする子～

良質な睡眠をとるための食事

校長 久保田正基

西小の子供たちの課題の一つに、「就寝時刻が遅く、学校で集中できない子がいる」という実態があります。良質な睡眠をとるためには、①食事のリズムを整える、②睡眠に良い栄養素の摂取、③寝る前に体温を温める→体温が上がってから下がるときに眠たくなる、ということがわかっているそうです。そこで本校の笹原栄養士に睡眠に良い栄養素を含む食品について伺ってみました。

【睡眠に良い栄養素を含む食品】

トリプトファン トリプトファンは脳をリラックスさせる「睡眠ホルモン：セロトニン」をつくる必須アミノ酸のひとつ。夜にぐっすり寝るために必要な栄養素で、体では作ることができないので食事から摂る必要がある。魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品・ごま・バナナ・アボガドなどに多く含まれる。トリプトファンは、朝ごはんに取り入れるのが一番良い。

グリシン 食べ物からしか摂ることができない必須アミノ酸のひとつ。脳をクールダウンし体温を下げる作用があり、眠りに入りやすくなる。エビ・ホタテ・イカ・カニなどに多く含まれる。

ビタミンB1 ストレスから神経を沈静化してくれる。疲労回復効果もあるため、安眠と睡眠中の回復を促す効果も期待できる。豚肉・大豆製品・のり・ごまなどに多く含まれる。

その他にも、

- ・寝る直前には食事をしない（寝る2～3時間前には食事を終わらせる）

食後は胃や腸が活発に働いているので寝付きが悪くなる、また胃に食べ物が残った状態で寝てしまうと胃腸に負担がかかって眠りが浅くなってしまいます。眠っている間に胃腸を休ませ回復させることも必要。

- ・朝食は必ず摂る→胃腸にも体内時計があるため。
- ・カフェインは寝る4時間ぐらい前まで。
- ・湯船にしっかりつかる→体を温める。

このようなことが良質な睡眠をとるには大切なことだと教えていただきました。

学校で頑張るためには、家で十分な睡眠や休養をすることが大切になってきます。子供たちが十分な睡眠をとれるようにご配慮よろしく願いいたします。

音色が響く音楽会

1月30日(月)～2月1日(水)本校体育館において音楽委員会主催の「音色が響く音楽会」を昼休みに行いました。1年生から6年生までの有志が参加しました。どの子ども豊かに表現する姿が印象的でした。

【参加者】

- ①2-3松原えまさん(オルガン) ②2-3飯田あいなさん(ピアノ)
- ③2-2富田あきなさん、高橋しずなさん、角田かのんさん(鍵盤ハーモニカ)
- ④2-1有志4人(合奏) ⑤2-3名川ゆずほさん、鈴木さなさん(鍵盤ハーモニカ)
- ⑥4年生有志(合唱) ⑦5年生有志(合奏) ⑧2-3内藤ゆうまさん(ピアノ)
- ⑨2-1金谷めいさん、渡邊みきさん、山田ももかさん(歌とピアノ)
- ⑩3-2井村まゆさん(ピアノ) ⑪3-2全員(合奏)
- ⑫4-2市川みくさん、4-1市川るかさん(ピアノ連弾) ⑬4年生有志(合唱)
- ⑭1-1塩谷たけるさん(ピアノ) ⑮1年生有志(20人)(合奏)
- ⑯2-1有志(4人)(合奏) ⑰2-2有志(5人)(合奏)
- ⑱4-2原口まゆかさん、6-1原口さきなさん(歌とピアノ)
- ⑲6年生有志(8人)(ダンス・ギター伴奏)



【歌とピアノを披露する児童】

親学講座から

地域学校協働活動推進員 鈴木 薫 氏の話から

親は子が入学するまでに何を教えどんな姿を見せて来たか……。小学校は今までの幼稚園とは違い、45分席に着いていないといけません。ここで差が出てしまうことがあります。いくら担任の先生が「席に着きなさい」といっても席に着けない子がいます。先生方は大変です。そういった子の躰から始めないといけない。学校の先生は本来、勉強を教える人です。ここで家庭教育の大切さが出てきてしまいます。

これから小学校に入学され、幼稚園では見られなかった子どもの様子が良い事も悪い事も出てきます。その時、親がどう対応するか？学校へ丸投げをするのか？一緒に考えるのか？子供はしっかりと私たち大人を、親を見ています。



【親学講座の様子 講師 鈴木薫氏】

お礼 ～登校時のPTA朝の見守り～

1月6日(金)の冬休み明けから、PTA朝の見守りにご協力いただき、ありがとうございました。子供たちの登校の様子で、お気づきのことがありましたらお知らせください。

今後の主な行事

今年度、3年ぶりに卒業証書授与式に5年生全員が参加します。3月9日(木)の「総練習」にも5年生は全員が参加します。

そこで、5・6年生は、9日(木)の弁当の準備をお願いします。なお、5年生は16日(木)の卒業式前日も、午後に準備をするため弁当の準備をお願いします。5年生保護者の皆様はご承知ください。

3月	4月(予定であり、確定ではありません)
1日(水) 6年生を送る会 弁当の日	6日(木) 入学式準備(新6年生)
9日(木) 卒業式総練習 特別日課	7日(金) 入学式(午前) 始業式(午後)
5・6年弁当 1～4年 下校 11:30頃	10日(月) 給食開始(1年生は11日から)
16日(木) 卒業式準備 特別日課	20日(木) 1年生を迎える会
5年弁当 1～4&6年 下校 11:30頃	25日(火) 参観会・懇談会
17日(金) 卒業証書授与式(午前)	(PTA総会は書面)
修了式(午後) 13:00登校	※来年度の教育課程編成中のため、4月分は予定であり、確定ではありません。
30日(木) 離任式	

