



学校だより

令和5年度第2号

函南町立西小学校



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～

自分の力を発揮するために

校長 久保田正基

WBC で活躍した大谷翔平選手をご存じですか。アメリカ大リーグで活躍している野球選手で日本が誇る「二刀流」です。彼が、自分の力を発揮するために大切にしていることが2つあるそうです。一つは、試合の後のマッサージ。(大谷選手はメンテナンスと言っています。) もう一つは、睡眠です。(大谷選手はリカバリーと言っています。) 毎日、十二時間は眠るそうです。

子どもの睡眠には3つの重要な役割があります。

①成長ホルモンの分泌を増やす

成長ホルモンはその名の通り、子どもの身体の成長を促すホルモンで、睡眠中に分泌が増加します。骨や筋肉を発達させるほか、脂肪の代謝を促進したり、免疫力を高めたりする作用があります。

②記憶の整理と定着

睡眠には脳と身体を休ませる「ノンレム睡眠」と、脳が活発に動く「レム睡眠」の2種類があり、レム睡眠中に1日の出来事や学んだことを整理しながら記憶するとされています。

③脳と身体の疲労回復

子どもは生きているだけで大人よりも疲れます。例えば、赤ちゃんは見るもの聞くものすべてが新鮮なので、脳は膨大な情報を処理するのに大忙し。身体の成長にもたくさんのエネルギーを使うため、十分な睡眠によって脳と身体を休ませる必要があるのです。

小学生の睡眠時間は9～11時間が推奨されています。ただし、必要な睡眠時間には個人差がありますので、「〇時間寝なければならない」「〇時間寝たから大丈夫」と考えるより、子どもの様子をきちんと観察することが大切です。昼間眠そうにしていたり、怒りっぽかったりするときは、睡眠が足りていない可能性があります。たいていの子どもは朝型の生活のほうが調子が良く、成績も上がりやすいことが統計的にも示されています。

5月27日(土)に運動会が予定されています。子どもの睡眠習慣を整えることで、どの子も持っている力を大いに発揮してほしいと思っています。

自分の命は自分で守れるように！「交通安全教室」

この時期の学校だよりに毎回書いていますが、4年前の平成31年4月4日（木）の朝7時台（入学式・始業式の前日）、西小付近の縦貫道側道交差点で自動車が2台かわる大きな事故が発生しました。

事故に遭った自動車は、子どもが登下校に信号待ちする歩道に乗り上げていました。もし、子どもが登校する日だったと考えると恐ろしくなります。

そこで今年度も三島警察署の交通指導員にお願いし、1、3年生を対象に「交通安全教室」を行いました。1年生は、実際に学校周辺の横断歩道を使って、安全な歩行について学びました。3年生は、交通講話を三島署の方に行っていただき、自転車の安全な乗り方について学びました。どの学年の指導にも「自分の命は自分で守る」がポイントとなります。学校でもご家庭でも、常に意識していきたいことです。



交通安全教室の様子：1年生

＜お知らせ＞

今年度の運動会のテーマは「仲間づくり」です。一生懸命な子供たちの応援をお願いします！

○今年度も午前中のみの実施で11:30終了、11:45下校予定です。

○開門は8:00（学童側門）となります。「場所取り」はご遠慮ください。

○駐車場は、指定された地区の希望者で駐車券をお持ちの方のみ使用できます。

○トイレは、外トイレ・プール横トイレのみとなります。

○喫煙場所はありませんので、ご理解とご協力をお願いします。

○応援は、指定された場所をお願いします。（保護者は原則「立ち見」となります。）



スクールカウンセラー（SC）について

西小のスクールカウンセラー（SC）が、今年度は白鳥志保（しらとり しほ）先生が担当されます。月1～2回の予定で訪問していただきます。お子さんのことで、心配なことや気になること等がありましたら、遠慮なく教頭・担任または生徒指導主任（花村）に連絡ください。白鳥先生と日程を調整しカウンセリングを行っていただきます。白鳥先生の5月以降の来校日は以下のとおりです。

5月16日（火）	5月30日（火）	6月13日（火）	6月27日（火）
7月11日（火）	7月24日（月）	8月29日（火）	9月12日（火）
9月26日（火）	10月17日（火）	10月31日（火）	11月14日（火）
11月28日（火）	12月12日（火）	1月23日（火）	2月6日（火）
2月20日（火）	3月5日（火）		

＜6月の主な行事予定＞

2日（金）仏の里見学6年
6日（火）QU調査 内科検診（12年ひめ4組）
7日（水）読み聞かせ
オラッチェ・丹那牛乳見学3年
8日（木）プール清掃
12日（月）代表委員会
仏の里・役場見学3年
13日（火）内科検診56年
保幼小連絡会
15日（木）菰山史跡巡り6年
16日（金）自然教室保護者説明会5年
引き渡し訓練14:40開門

19日（月）函南町教育研究会（授業公開）
20日（火）内科検診34年
22日（木）水泳指導（プール）開始
23日（金）浄水場見学4年
27日（火）交通安全を語る会6年
28日（水）読み聞かせ 避難訓練（火災想定）
30日（金）浄化センター見学4年



◆6月5日～27日「あのねタイム」を設定し、担任との相談活動を行います。