学校便り　No.４
鹿児島市立中山小学校

緑の風

児童数１、４７４人
令和５年７月号

規則正しい生活を送りましょう

校長　廣森　丈太郎

７月も半ばを過ぎ、２１日からは楽しい夏休みに入ります。４２日間という長い夏休み。子供たちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。子供たちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための取組として、「早寝・早起き・朝ごはん」運動に取り組んでみては如何でしょうか。

ここで、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の効果について述べてみます。

【睡眠の効果】

よく「寝る子は育つ」と言います。大リーグで大活躍中の大谷翔平選手が、「その強さの秘密は何ですか？」と聞かれ、「とにかく寝ることですね。」と答えていたように、睡眠には心身の疲労回復をさせる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積していきます。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に活発に分泌されます。眠る時刻が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうため、午後９時頃の就寝をお勧めします。

※メラトニン…暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き
※成長ホルモン…寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き

【朝日の効果】

朝日を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモン(セロトニン)が活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚め、集中力が高まります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体にります。

また、セロトニン分泌は、夜寝ているときではなく、朝起きると分泌が始まります。セロトニン分泌を増やすには、朝日を浴びて体を動かすこと(早朝のラジオ体操等)や、朝ごはんをしっかりと噛んで食べることなどが効果的です。一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニン(睡眠ホルモン)が合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動(適度なスポーツ等の取組)をすることが大切です。このように朝日を浴びて、昼に活動を行うことで、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになります。昼間に自分ができる適度なスポーツに取り組んでみては如何でしょうか。

【朝ごはんの効果】

脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。しかしブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまうそうです。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足している状態なのです。そのため、朝ごはんでブドウ糖を始めとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切なのです。

しかし、ドリンクやゼリー等で栄養を摂りさえすればいいというわけではなく、朝ごはんでもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」だそうです。「噛むこと」ことで脳が覚醒し、活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながってきます。夏休みも決まった時刻に朝ごはんをとるように心掛けましょう。

【お 礼】

６月号の学校便りで、本校の学校評価１３項目をお示ししました。各家庭での取組そして１学期末の評価ありがとうございました。子供たちや教職員そして保護者の皆様からの評価等を基に振り返りを行い、改善を図って参ります。

２学期には、運動会が予定されております。子供たちの視点に立ち、一人一人が活躍できる、思い出に残る運動会にしたいと考えております。保護者の皆様には、一生懸命に演技や競技をしているお子様の姿を是非ご覧いただきたいと思います。

１学期間、保護者の皆様、地域の皆様には大変お世話になりました。

２学期も本校の教育活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

おいしい米どころ中山を体感～５年生：田植え～

梅雨の晴れ間となったこの日、5年生246名が恒例の田植えを行いました。指導してくださる地域の方々から苗の植え方を教わり、水をたたえた田んぼに入りました。足の裏の感触に、歓声をあげながら横一列に並ぶ子供たち。教わったとおり丁寧に苗を植えていきました。秋の収穫が今から楽しみですね。
多くの保護者の方にも参観・お手伝いをいただきました。また、今回の田植えの指導をはじめ、水田の準備等たくさんのご協力をいただいている地域の皆様、いつもありがとうございます。

金管バンド「銀賞」受賞

金管バンドが、7月17日、川商ホールで行われた県吹奏楽コンクールへ出場し、日ごろの練習の成果を発表しました。中山小の子供たちは真剣な態度で演奏し、「銀賞」をいただきました。今年度は、地域行事で披露する機会が増えそうです。

万が一の災害発生に備えて～緊急時引渡し訓練～

避難指示が出たときに、保護者の方に児童を確実に引き渡せるように訓練を行いました。かなりの混乱が予想されましたが、皆様が落ち着いて行動してくださり、ほぼ予定通りに訓練を終えることができました。災害が実際に起きた場合にも、この訓練のように落ち着いて避難できるといいですね。午後からは、引渡し訓練で汚れた校舎玄関等を有志の方々がきれいに掃除してくださいました。

子供にとって必要な栄養・休養・運動～ＰＴＡ教育講演会～

KAGO食スポーツの代表を務める田畑綾美さんをお招きし、PTA教育講演会を開催しました。成長期の子供たちへの栄養と運動を中心としたサポートについて、ご講演いただきました。体をよく動かす成長期の子供たちには、状況によっては大人よりもカロリーが必要であることや好き嫌いがある場合の対応などについて、レシピ等も交えて具体的に教えてくださいました。健康づくりにつながる食生活ができるといいですね。

地域の仲間と力を合わせて～校区球技大会～

校区内の単位あいご会対抗で、球技大会を4年ぶりに楽しみました。同じ町内会に住み、同じあいご会に所属する仲間で協力する久しぶりの大会となり、各あいご会では、事前に練習に取り組むなどしてこの日を迎えました。大会当日は、地域の代表として町内会名のゼッケンを背負った選手は誇らしげに見えました。地域の仲間と協力するよさを実感できた一日でした。

〈夏季休業中の学校への連絡について〉

○ 夏季休業中は、次の通り自動音声応答とさせていただきます。
- 学校閉庁日（8月13日から8月15日まで）の終日
- 週休日（土日）及び祝日の終日
- 上記以外の平日、午後4時45分から翌日の午前8時15分まで

○ 上記時間における学校及び担任への連絡等について
児童の生命や安全に関わる重大事態など、真に緊急を要する場合で学校に連絡が必要な場合は、鹿児島市役所にご連絡ください。
鹿児島市役所から鹿児島市教育委員会を経て、教頭に連絡がくるようになっております。（鹿児島市役所：099―224―1111）

７月の行事予定

日	曜	行事等
20	木	終業式
24	月	水泳記録会練習(選手)
25	火	水泳記録会練習(選手)
26	水	市小学校水泳記録会(6年)
27	木	市小学校水泳記録会(5年)
28	金	市小学校水泳記録会予備日
29	土	谷山北ブロック子ども会大会

８月の行事予定

日	曜	行事等
2	水	学校運営協議会
6	日	親児の会 救急救命講習会
11	金	〈祝日〉山の日
13～15日		学校閉庁日
20	日	PTA愛校作業
21	月	出校日
26	土	校区あいご夏祭り

９月の行事予定

日	曜	行事等
1	金	始業式
9	土	土曜授業日
13	水	授業参観・学級PTA(高)
14	木	授業参観・学級PTA(中・特支)
15	金	授業参観・学級PTA(低)
18	月	〈祝日〉敬老の日
23	土	〈祝日〉秋分の日
27	水	修学旅行(6年)1日目
28	木	修学旅行(6年)2日目
28	木	PTA給食試食会
29	金	休養措置日(6年)

※　予定を変更することがありますので、予めご了承ください。