



学校だより

11月号
R3.11.22

キャッチフレーズ
あここの緑の下「あいさつ・読書・あせ」
みんなががんばる城南っ子
鹿児島市立城南小学校
<http://keinet.com/jyounans/>

あここの



睡眠と生活リズムの改善

校長 高山 謙一

毎日の生活を気持ちよく送り、体調を管理して元気に過ごそうとすれば、日々の生活リズムを整えることが最も身近で取り組みやすい実践ではないかと思えます。

そのポイントは、何といたっても睡眠です。昔から「寝る子は育つ」とも言われ、この睡眠は、日々の生活を整えるために最も重要だと考えられています。毎日の睡眠は、子供たちが安定した日常を送るためには不可欠だと思えます。

毎朝「起きることができない」「起きるのが遅い」「行動がゆっくりで遅い」など、それぞれの御家庭での悩みをお聞きすることもあります。朝は、御家庭によって様々な生活状況からスタートしていることが分かります。朝、子供さんを学校に送り出されるのに一苦労されている方々も多いのではないのでしょうか。

このような時、朝、できるだけスッキリと起きてほしい、と思われる方々には、前の晩の過ごし方から見直してみてもどうかと提案しています。つまり、前の晩の過ごし方や寝つくまでの間の状態を振り返り、改善していくことです。

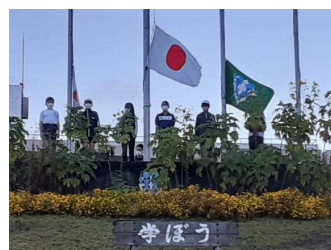
脳は、すぐには眠くなりません。布団に入ってからまだ活動していますが、だいに眠気がやってきて睡眠に入るそうです。ですから、睡眠への助走が必要です。この時間は、テレビやゲームなどから離れる時間です。また、入浴などで体が温まっているとよいとも言われます。ゆったりした時間で、自然に睡眠に入ることができれば言うことはありません。

メディアルールとして「夜9時までに終わる」としてあるのも、夜10時から翌朝6時までの8時間睡眠の時間確保のためなのです。成長途上の子供たちは、睡眠時間の確保が必要ですので、ぜひこの取組を生活リズムを整える方法として活用していただきたいと思っています。併せて、翌日の朝ごはんをしっかり摂ること。歩いて学校まで行く（余裕を持って出発する）ことなども脳を目覚めさせる方法の一つでしょう。朝から元気のよいあいさつをして、走ってくる子供たちもたくさんいます。これら一つ一つが生活リズムです。

生活リズムの改善は、日々の取組の成果です。昨晚の生活から見直し、次の日の生活につながるといいリズムを作れるよう御家庭でも話し合ってみてください。

集団宿泊学習

5年生の集団宿泊学習が11月9日（火）～11日（木）の2泊3日で行われました。1日目、2日目は雨天プログラムとなり、製作活動などが中心となりましたが、3日目は寺山ハイキングに出かけることもできました。この宿泊学習では、自分の役割を意識しながら活動し、自分たちで考え行動する姿も見られました。「グループで仲よく協力して時間を守る宿泊学習」という自分たちの目標を達成し、思い出に残る3日間になったことと思います。



学習発表会

10月29日（金）に、これまで行ってきた学習活動の発表の場として学習発表会を行いました。これまでの学習を音読やボディパーカッション、劇などにして発表しました。どの学年も工夫をこらして元気いっぱい発表し、楽しい発表会となりました。



【1年 元気に音読あいうえお】



【2年 ゆめをかなえて2年生ドラえもん】



【3年 リレリ・ヨッシャヨッシャ・どっこいしょ】



【4年 くじらぐもと都道府県の旅】



【5年 鹿児島弁講座】



【6年 宮沢賢治の生き方】

芸術鑑賞会

教科書の名作を朗読と音楽で味わうコンサート「ごんぎつね」

11月16日に芸術鑑賞会がありました。楽器には「音色（ねいろ）」があるように、声には「音色（おんしょく）」があることを実感できるような朗読をメインにしたプログラムでした。楽器の演奏にのせた教科書の名作「ごんぎつね」の場面を想像しながら朗読を聞いていました。

また、箏とフルートという和と洋の楽器のハーモニーに聞き入っていました。日本語の響きの美しさと、声を出すことや表現することの楽しさが伝わったのではないかと思います。



学校自由参観

今年度の「地域が育む『かごしまの教育』県民週間」の学校自由参観は、感染症拡大防止の観点から、参観者の制限をかけ、学年ごとに参観日を設定し、午前中のみの実施とさせていただきます。例年より参観者が少なくなり、寂しい感じでしたが、それでも子供たちの学習の様子や学校の様子を参観していただき、ありがとうございました。御協力いただいたアンケートでの御意見を今後の学校経営に生かしていきたいと思えます。

入賞おめでとう

- 第9回こんな部屋いな絵画コンテスト【奨励賞】 4年 橋上 柚希
- 令和3年度「家庭の日」作品展【努力賞】 1年 出口 知弥



12月の主な行事予定

- 1日（水）フッ化物洗口 人権週間 第6回PTA三役会・理事会
- 2日（木）中学校入学説明会（天保山中）
- 3日（金）中学校入学説明会（甲東中）
- 8日（水）学級PTA（全学年） 持久走大会（5・6年）
- 9日（木）すまいる教室交流会・保護者会
- 11日（土）土曜授業
- 13日（月）すまいる教室教育相談（～17日）
- 19日（日）あいご会町内クリーン作戦 スポーツ少年団年末クリーン作戦
- 24日（金）終業式
- 25日（土）冬休み（～1/10）

