

# 清水の子



学校HPへ

佐世保市立清水小学校だより

No.2(平成31年4月25日)

【平成最終号】文責 校長 山崎 邦裕

## 軌道に乗ってきました



間もなく4月も終わる頃となりました。子どもたちは、新しい学年・学級にも慣れてきて活発に活動しています。授業中真剣な表情で教師の話聞く子、休み時間に懸命にボールを追いかける子、掃除の時間におしゃべりをせず黙々と廊下を拭く子、空いた時間を見つけては委員会の当番活動をする子など、清水小の子どもたちのすばらしいところをたくさん見ることができて嬉しい限りです。

1年生もずいぶん緊張がほぐれてきたようです。ペアの6年生のお兄さん・お姉さんとの仲も深まってきています。給食の配膳もほとんど自分たちでできるようになってきました。でも、まだまだ「初めての〇〇」が続きます。運動会もその一つ。すでにかけてこなどをしている時の歓声が運動場から聞こえています。連休明けから本格的な練習に入ります。体力的にきつい日があるかもしれませんが、何とかがんばってほしいと思います。



## 横断歩道も気をつけて！

このところ、歩行者が犠牲になる交通事故が多発しています。歩行者用信号が青になり安心して横断歩道を渡っているのに、自動車がつっこんでくるのですから、たまったものではありません。亡くなられた方の御遺族もさぞかし無念でならないでしょう。

どうすれば防げるのでしょうか。自分で用心するしかありません。猛スピードで向かってくる自動車を避けることは難しいかもしれませんが、少なくとも、ふざけて白線をはみ出して道路に出たり、狭い道路を横に並んで歩いたりしないようにすると、危険度を減らすことができます。信号が青になっても、車が止まりそうか確かめてから渡った方が安全でしょうね。ハンドルを握る皆さん、くれぐれも注意して運転しましょう。

## がんばる子どもたち

◎第9回長崎県空手道交流大会(3/24)

組み手小学男子2年の部 優勝 ○原○太○



◎佐世保剣道協会主催佐世保みなとライオンズ旗争奪剣道大会(4/14)

小学団体の部 準優勝 5年 ○口○音○(不二剣道練成館A)

女子小学5年の部 優勝 5年 ○口○音○(不二剣道練成館)



## お願い・・・登校時間帯の車の進入について

集団登校の各班が校門を通るのは、7:40~8:00に集中しています。重なるときは4方向から同時に子どもたちが校門に入ってきます。今までにも何度かお願いしていることですが、いろいろな理由で車を使ってお子様を送って来られる場合は、できるだけこの時間帯をはずしていただきますようお願いいたします。特に、校門に入る車、出る車、子どもたちが交錯すると大変危険ですので、ご配慮くださいますようお願いいたします。

学校まで送るのではなく、小学校前を通る道路に入る前の、児童相談所前などのやや広いところで降ろしていただいてもよいのではないかと思います。どうぞよろしく願います。

## 食と睡眠の大切さ

県が、子どもたちの体力向上を図るためのハンドブックを作成しています。その中に、「食と睡眠の大切さ」という、大事なと思われる項目がありましたのでお伝えします。



### <朝食をとらないと勉強に身が入らない>

朝起きたときに脳はエネルギーが欠乏状態になっていますので、朝食でエネルギーを補給しないと、体とともに脳のはたらきも悪くなります。朝食をしっかり取る子どもは午前中から元気に運動でき、勉強に身が入り、学力にもよい影響を及ぼすと考えられます。朝食をとりさえすれば成績が上がるというものではありませんが、まずはきちんと朝食をとる生活習慣が大事であることを理解しておきましょう。

### <おやつにも重要な役割が…>

運動量に対して子どもは胃袋が小さいので、朝昼晩の食事でも不足した栄養素を補う意味でおやつの役割は重要です。とはいえ、おやつの取りすぎは肥満のもと。栄養素のかたよりも問題です。栄養バランスに気をつけて、おやつでは脂質、炭水化物、塩分を押さえ、カルシウムやビタミン類などを補うようにしたいものです。

### <家族で楽しい食卓を演出しよう>

食卓は最高の団らんの場です。毎回全員がそろわなくても、できるだけ家族が顔を合わせて食事をするように心がけてみましょう。一家団らんがより楽しくなり、食生活に少しでも関心をもてるように、工夫をしてみたいでしょうか。

### <睡眠は体と脳の再生工場>

昔から「寝る子は育つ」という言葉もあるように、成長ホルモンは眠っている間に多く分泌されます。さらに、がんの予防など、体の免疫機能も夜のほうが高まるといわれています。脳を休ませないと、脳内神経活動のバランス調節がうまくいかず、攻撃的になったり、集中力や意欲の低下、疲労・倦怠感を感じやすくなったりします。睡眠は、体の再生工場ともいえるでしょう。子どもには少なくとも9時間の睡眠時間を確保したいものです。



### <眠りやすい環境をつくろう>

朝、太陽が昇ると起き、夜、暗くなったら寝る——この自然な生体リズムを保つために、子どもの睡眠に適した環境をつくることも親の役目です。子どもには夜更かしをさせず、きちんと就寝時間を決めるのがよいでしょう。部屋の照明が明るすぎると子どもの体内時計が狂ってしまい、なかなか寝つけません。また、満腹・空腹も眠りを妨げるもとです。大人の生活ペースに巻き込むことなく、子どもに快適な睡眠を確保するようにしましょう。

#### 楽しい食事は元気のもと！

- ① よく運動しよう
- ② 朝食をしっかりとりよう
- ③ みんなで食べよう
- ④ 好き嫌いなく何でも食べよう
- ⑤ 手料理で栄養のバランスを

#### 快適に眠るおやすみプラン

- ① 早寝のために早起き
- ② 寝る部屋は暗くする
- ③ 昼寝は30分以内(午後3時くらいまでに)
- ④ 満腹・空腹で寝ない
- ⑤ 昼間によく運動する



~~~~~  
【お知らせ】 学校から出品する読書感想画などが入賞したときは、全校朝会等で表彰をしています。その他の各種大会やコンクールなどで賞状等をもたらしたときは、校長室で賞状等の伝達を行い、写真を撮って職員室前の廊下に掲示するようにしています。何か賞を取ったときは是非持ってきてください。よければ学校だよりにも名前を掲載します。