令和５年度　南野上小学校　学校だより（９月号）

令和５年９月２０日

みなみの子

かしこく　やさしく　たくましく

子どもにとって睡眠は勉強よりも大切！

「寝る子は育つ」とよく言われますが、睡眠不足は成長の遅れや集中力の低下だけでなく、心の発達にも大きく影響します。子どもの睡眠には、大きく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

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。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。

９月に入って、本格的に運動会の練習が始まりました。この時期は、残暑が厳しく、普段よりも運動量が多いため、疲れが出てきます。熱中症の心配をされている保護者の方々も多いと思いますが、水分をとっていれば大丈夫というわけではありません。その日の温度・湿度はもちろんのこと、子ども達の体調はどうなのか、十分な睡眠時間（小学生は９～１１時間）とともに質の良い睡眠がとれるように、生活のリズムや環境を整えてあげてください。よろしくお願いします。　（校長　松元　由里子）

クラブ活動

８月３０日、３～６年生はクラブ活動があり、チョークアートに挑戦しました。特殊なチョークを使ってそれぞれ好きな色を組み合わせ、うさぎの絵をぬり、いろいろな模様も書き加えて、とてもかわいい作品が仕上がりました。みんな満足した顔で、出来上がりを見せ合っていました。

運動会の練習頑張っています！

運動会に向けて、ダンスの練習をしています。本校は、全校児童で１つのものを創り上げます。まず５・６年生がダンスを覚え、他の児童に伝えます。どのように伝えれば、みんなに覚えてもらいやすくなるか、いろいろと工夫をしてくれています。それは、自分達で覚えたダンスを動画にとって、ロイロノートに貼り付け、気をつけるところをわかりやすくまとめて下級生に教えてくれました。まさにＩＣＴの効果的な活用ですね。さすが５・６年生！

キッズサポートスクール

９月１３日（水）に和歌山県警察本部の少年サポートセンターから２人の方々が来校され、１，２年生と５，６年生はキッズサポートスクールを受講しました。いじめや犯罪のお話を聞かせてもらいました。もし自分が「いやな思いをさせられたら・・・」「からかわれたり、無視されたり、いやな言葉をかけられたりしたら・・・」想像しながら、真剣に話を聞くことができました。

また、人の心、身体を傷つけることは絶対許されない、「子どもだから許される」ということはないこと、悪いことをしたら、責任をとるのは自分であることなどを教えてもらいました。

奉仕作業ありがとうございました。

９月３日（日）早朝より保護者の皆様にお集まりいただき、学校内の清掃活動を行いました。溝掃除や普段なかなか掃除の行き届かない窓拭きなどきれいにしていただきました。学童の先生方も参加してくださって、本当にありがとうございました。

《10 月の行事予定》

１日（日）運動会予備日 9:00～
２日（月）振替休業
５日（木）車いす体験（５・６年）
１１日（水）県学習到達度調査　４年（国・算）
　　５年（国・算・理）
１２日（木）高齢者擬似体験（３年/中野上小学校にて）
１３日（金）秋の遠足（アドベンチャーワールド）
１５日（日）海南市 PTA ソフトバレーボール大会
１６日（月）音楽会の三野上小学校合同練習（４年）
１７日（火）小学校陸上記録会（６年）予備日２０日（金）
１９日（木）SC 来校
２６日（木）就学時検診　検尿
２７日（金）ビブリオバトル（６年/東海南中にて）
３０日（月）世代間交流
　　音楽会の三野上小学校合同練習（４年）
３１日（火）海南市音楽会（４年/巽小にて）

《１１月の行事予定》

１日（水）セーフティネットの日
２日（木）教育支援委員会（訪問観察）
７日（火）特別支援学級合同学習会（本校にて）
８日（水）稲むらの火の館見学（３・４年）
１０日（金）みかんとお菓子のお話（１・２年）
１５日（水）指導主事訪問
１６日（木）教育支援委員会（面接・審議）
１７日（金）授業参観・教育講演会
１８日（土）１９日（日）南野上公民館文化祭
２２日（水）海南消防署見学
　　（３年/北野上小と合同）
２７日（月）SC 来校
＊授業参観の日程が変更になっています。