



岡 津



学校だより 11月号
令和5年10月31日
横浜市立岡津小学校
校長 下畝 直人
TEL 811-4104
FAX 812-4586

「つなぐ 自らの成長を自覚し、適切に行動できる岡津っ子」

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/okazu/>



睡眠の秋

副校長 松谷隆広

明日から11月に入ります。暑かった日々はどこへ行ってしまったのかと思うような爽やかな日々が続いています。夜になると鈴虫やコオロギの鳴き声が聞こえ、秋の深まりを感じる今日この頃です。

さて、10月14日(土)に岡津っ子スポーツDAYを実施いたしました。岡津っ子は皆、持てる力を十分に発揮し、自分らしさを表現していました。学年の演技、徒競走、応援団、リレー、鼓笛隊など、心に残る名シーンがいくつもあり、「スポーツの秋」にふさわしい一日となりました。ご参観された保護者、地域の皆様、たくさんのお支えや励ましの言葉をいただき、本当にありがとうございました。

月並みではございますが、秋といえば「〇〇の秋」とよく表現されます。「スポーツの秋」以外には「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「睡眠の秋」などがよく知られています。このように表現されるのは、「秋」が日本にある四季の中で、暑くもなく寒くもなく、穏やかな気候で過ごしやすく、いろいろなことに集中できるからです。秋に努力したことは冬を越し春に開花すると言われています。

今回は「〇〇の秋」の中でも、私たちの生活に大きな影響を与える「睡眠」について考えてみたいと思います。「睡眠の秋」と表現されるのは、秋が睡眠に適した気候であることに加え、日照時間が短くなり眠るために必要な「メラトニン」というホルモン物質が分泌されやすくなることも理由のようです。睡眠をとると体の中では次のようなことが起こります。

1. 身体を大きく強くする。
2. 頭の中の脳を休ませ、考えるパワーをためる。
3. 心を休め、やさしい気持ちや頑張る気持ちを持つことができる。



このように睡眠をとると身体と頭と心を育てることができます。さらに睡眠の質を上げていくためには、「体内時計」をうまく働かせなくてはなりません。そのためには次のようなことに気をつける必要があるそうです。

1. 毎日、同じ時間に寝る。
2. 毎日、同じ時間に起きる。
3. 毎日、朝ご飯を食べる。



体内時計とは私たちの身体の中にある見えない時計です。寝る時間と起きる時間を毎日そろえて同じリズムで生活し、きちんと朝ご飯を食べると「体内時計」が正しく働いて身体も心も元気に過ごせます。逆に寝不足やスマートフォン・ゲームによる不規則な生活を続けると、海外旅行などで起こる「時差ぼけ」のように「体内時計」が狂い体調が悪くなります。スマートフォン・ゲームのブルーライトの光を近距離で浴びることで「メラトニン」の分泌が阻害されてしまい眠りづらくなります。

秋に取組む様々な「〇〇の秋」。秋に努力したことを春に開花するために、生活の根幹となる「睡眠」や「体内時計」について一緒に考え、できることから少しずつ習慣づけていきましょう。まずはお子さんと「睡眠の秋」について話題にしてみてください。

これからも教職員一丸となって、より良い環境で教育活動に取り組んでいくことができるよう尽力いたします。今後ともご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

10月の各学年の様子

(学校ホームページに掲載しております。右のQRコードからアクセスしてください。)

<ul style="list-style-type: none">2年生 和太鼓の発表(10.24)5組特別お話し会(10.24)避難訓練(10.20)岡津っ子スポーツDAY (10.14)低学年ブロック(1年生と2年生)演技見合いの会(10.13)高学年ブロック(5年生と6年生)演技見合いの会(10.12)中学年ブロック(3年生と4年生)演技見合いの会(10.12)3年生大根作り(10.11)スポーツDAY3日前(10.11)前期終業式(10.6)後期始業式と創立記念式(10.10)R5 岡津っ子スポーツDAY全体練習(10.5)	<ul style="list-style-type: none">低学年リレー練習風景(10.2)1年生 練習風景(10.2)3年生 練習風景(9.28)歯科巡回指導(9.28)6年生 練習風景(9.27)5年生岡津幼稚園での稲刈り・園児との交流(9.25)敬老会(9.18)三嶋神社例大祭(9.23) 和太鼓クラブ参加2年生 練習風景(9.22)4年ダンス練習～アーティストが学校へ【横浜市芸術文化プラットフォーム・学校プログラム】～
--	--



お知らせとお願い

<不審者等の情報について>

秋から冬にかけては日照時間が短くなり、夢中で外遊びをしているうちにあっという間に暗くなってしまいます。不審者情報も増える頃です。さて、私たち大人が不審者から子どもたちを守る方法として「ながら見守り」が有効であると言われていています。「ながら見守り」とは、買い物や犬の散歩、庭の花への水やり・手入れ、登下校時間帯に玄関先に出るといった日常生活の中で、「子どもの後をつけている不審者はいないか」などの防犯の視点を持って安全を見守る活動です。本校ではすでに多くの保護者の方や地域の方にこのような見守り活動を行っていただいておりますが、すぐに暗くなるこれからの季節は更なるご協力が必要となります。どうぞよろしくお願いいたします。

一番の予防策は子どもたち自身が自分で自分の身を守ることです。学校で機会あるごとに指導しておりますが、ご家庭でもご確認いただきますようお願いいたします。

1. 一人にならない

一人である子どもを不審者は狙います。登下校の際などもできるだけ一人にならないようにする。

2. 知らない人についていかない

「お菓子をあげるよ。」等の言葉で誘う不審者もいる。知らない人には絶対についていかない。

3. 大きな声で助けを呼ぶ

「怖い」と感じたら、大きな声で周りの大人に助けを求める。

4. 出かける時は、家族に知らせる

「誰と・どこで・何時まで遊ぶか」を、家族に伝えてから出かけることを習慣にする。

パトロール等を強化していただくために不審者等の情報がありましたらできる限り速やかに 泉警察 805-0110 まで連絡を入れてください。事実をはっきりと確認するため、起きた時刻、場所、係わった人、車やバイクのナンバーなどをできる限り具体的に伝えてください。学校への連絡は泉警察への連絡後にお願いします。不審者等の情報には警察の捜査情報や個人情報が含まれているため、学校から発信することが難しい場合があります。

神奈川県警察のサイトにある【ピーガールくん 子ども安全メール】をご登録いただくと、声かけ事案や不審者情報等が警察から配信されます。【ピーガールくん 子ども安全メール】と検索していただくか、次の方法で登録することができます。

【ピーガールくん 子ども安全メール】

バーコードリーダー付き携帯電話の場合は右下の二次元コードを読み取り、空メール送信で手続きができます。

バーコードリーダー読み取り機能が無い場合は、次のアドレスを直接入力してください。

login@police-kanagawa.mailio.jp

パソコンからの登録も同様に次のアドレスを入力してください。

login@police-kanagawa.mailio.jp

