



学校だより 7月号

横浜市立日下小学校

平成29年6月30日

来て！見て！日下っ子の笑顔を！

本校ホームページ随時更新中！
「日下小学校」で検索！

日下小学校 ホームページURL

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/hishita>

上を向いて歩こう

校長 宮島 章

26日の月曜日に、本年度第1回の学校保健委員会が開かれました。学校保健委員会は、心身ともに健康な児童の育成をめざして、学校保健の諸問題を検討し実践していくための協議を行う委員会で、毎年保健に関するテーマを設定して取り組んでいます。昨年度は、「心」をテーマに「嬉しかった言葉」等を調べましたが、今年は「睡眠」をテーマに取り組むことになりました。

全校アンケートからは、就寝時刻は9時台が約半数、起床時刻は6時半から7時半までの間が約6割という結果が出ていました。就寝時刻と起床時刻の割合からは、実際の睡眠時間そのものははっきりとしませんが、おおよそ9時間から10時間の睡眠をとっている児童が多そうだという事は、ある程度推測できます。

調べてみると理想的な睡眠時間については諸説あるようですが、低学年では10時間から10時間半、高学年では9時間から9時間半と書いてあるものがありました。個人差もあるので一概には言えませんが、小学生の睡眠時間はおおよそ9時間から10時間程度が望ましいようです。アンケートの結果からは、半数以上の子どもたちは必要な睡眠時間をとっているようなので、少しほっとしましたが、逆に言うと必要な睡眠時間が確保できていない児童も少なからずいるということが気になりました。

ご存じの方も多いことと思いますが、夜10時から午前2時頃に「成長ホルモン」の分泌が多いので、成長期にある子どもたちがこの時間帯にしっかりと寝ていることが必要になります。また、子どもの学力と睡眠習慣の関係を調べた調査では、成績上位の子ほど早い時刻に寝ているという結果も出ているようですが、これはしっかりと寝ているので集中力や記憶力が高まっているからだと考えられます。本校の合言葉「ひしたのはあと」の「は」は、「早寝、早起き、朝ごはん」ですので、各ご家庭でもう一度お子さんの睡眠時間を確かめていただけたらと思います。

先日あるテレビ番組で「睡眠負債」という言葉を初めて耳にしました。睡眠研究の分野では、「蓄積した睡眠不足」のことを「睡眠負債」と呼んでいるそうですが、わずかな睡眠不足が借金（負債）のように蓄積されていった結果、様々な能力の低下が発生し、場合によっては命に係わる病気にかかるリスクが高まることもあるようです。この負債を減らすには、「眠る」という方法以外にはないそうですが、負債をためないためにやってほしいこととして、この番組では「上を向いて歩こう」ということを取り上げていました。坂本九の同名の歌では、夜涙がこぼれないために上を向きますが、ここでは、朝、上を向いて光を浴びると脳にある体内時計がリセットされ、寝つきが良くなるための方法として紹介されていました。次の朝、早速私も外に出て上を向いて歩いてみましたが、なかなか気持ちの良いものでした。睡眠負債の解消だけでなく、上を向いて歩くと気持ちもすっきりとするだけでなく、前向きな気分にもなってきます。歩かなくても上を向いているだけでもよいようですが、皆さんも是非一度上を向いて歩いてみませんか。

7・8月行事予定

3日(月)	不審者対応訓練(2校時)	地区懇談会
4日(火)	朝会	クラブ活動
5日(水)	子ども安全の日	一斉下校
6日(木)	集会 個人面談①	4時間授業 13:20下校 学校カウンセラー相談日(午前) 安全点検日
7日(金)	個人面談②	4時間授業 13:20下校
10日(月)	第2回校内重点研授業研究会	5時間授業 14:40下校 学校カウンセラー相談日(1日)
11日(火)	音楽朝会	4年5時間授業 13:20下校 5年足柄宿泊体験学習保護者説明会 6年日光修学旅行保護者説明会
12日(水)	4年愛川宿泊体験学習	1日目
13日(木)	4年愛川宿泊体験学習	2日目
14日(金)	4年10:30登校 個人面談③	4時間授業 13:20下校
17日(月)	海の日	
18日(火)	個人面談④	4時間授業 13:20下校
19日(水)	大掃除(3校時)	給食終了
20日(木)	朝会 授業終了	4時間授業 12:20下校 学校カウンセラー相談日(午後)
夏休み期間(7月21日(金)~8月27日(日))		
〈7月〉		
21日(金)~26日(水)	夏休み水泳教室	1~6年
27日(木)~28日(金)	夏休み水泳教室	3~6年
31日(月)	港南区水泳大会(本校会場)	
〈8月〉		
1日(火)	港南区水泳大会 予備日	
3日(木)~16日(水)	閉庁日	
24日(木)	横浜市水泳大会(会場:横浜国際プール)	
28日(月)	授業開始 朝会	4時間授業 12:20下校 学校カウンセラー相談日(午後)
29日(火)	発育測定(5・6年)	4時間授業 12:20下校 港南子ども会議
30日(水)	発育測定(2・3年)	4時間授業 12:20下校
31日(木)	発育測定(1・4年、4組)	4時間授業 12:20下校



生活目標

〇めあてに向かってやりぬこう。

保健目標

〇暑さに負けないからだをつくろう。

給食目標

〇運び方、配り方をくふうしよう。



学校訪問カウンセラー教育相談日

7月 6日(木)午前(9:00~11:30)

10日(月)1日(9:00~17:00)

20日(木)午後(13:45~17:00)

8月 28日(月)午後(13:45~17:00)

清常多佳子学校カウンセラー

特別支援教室:第2校舎1階

(1年1組教室向かい)

ご相談希望の方は、児童支援専任の今井までご連絡ください。(日下小学校 電話 843-7838)

5・6年宿泊 保護者説明会

11日(火)16:00開始

5年:1階図書館 6年:3階英語ルーム

9月に、5年生の足柄宿泊体験学習、6年生の日光修学旅行が行われます。上記のように保護者説明会を行いますので、ご参加をお願いします。

夏休み水泳教室

7月21日(金)~28日(金)(1・2年は26日まで)

「泳げない子は泳げるように、泳げる子はさらに泳力をのばす」というねらいで夏休みに特別指導を行います。参加する児童は、後日配布する参加申込書を記入の上、担任までご提出ください。

4年生以上は、7月31日(月)の港南区水泳大会(本校会場)の出場もめざして行います。

日下連合納涼祭

8月5日(土)に本校の第2グラウンドにおいて、日下連合納涼祭が行われます。(6日(日)予備日)

是非、ご家族で地域の行事に参加していただけたらと思います。

第2回 校内重点研究授業(道徳科)について

10日(月)に、今年度2回目の校内重点研究授業(道徳科)を行います。保護者の皆様のご参観もできますので、是非お越しください。時刻、授業者、場所は以下の通りです。

3校時(10:40~11:25) 2年2組 山谷 直弘 教諭 場所:2年2組教室

4校時(11:30~12:15) 3年1組 小森 竜也 教諭 場所:3年1組教室

5校時(13:35~14:20) 5年3組 磯部 いづみ 教諭 場所:5年3組教室

