



久万高原町立明神小学校
令和8年7月7日 発行

〒791-1204 久万高原町東明神甲 698-1
発行責任者 校長
『明神小学校ホームページ』
<https://myoujin-e.esnet.ed.jp/>



眠りが明日の元気をつくる!

保健主事

みなさんは、ぐっすりと眠れていますか?睡眠は1日のおよそ3分の1であり、睡眠をしっかりとれているかどうかで日中の活動パフォーマンスが大きく変わります。しかし、ご存じのように日本人の睡眠時間は世界各国と比べて短く、平均して7時間22分だそうです。この数値は、調査対象である33か国の平均睡眠時間8時間28分と比べても、1時間近く差があることがわかります。

小学生に関しては、9~11時間の睡眠が、脳や体の成長のためには理想的だと言われています。睡眠時間を9時間確保するためには、朝6時30分に起きる場合、夜は21時30分には眠る必要があります。はたして、どのくらいの人がこの睡眠時間を達成できているのでしょうか?低学年のうちはできていたけど、高学年になると難しいといったことはありませんか?本校では5月に睡眠についての全校朝学習を行った際に、自分の生活を振り返り、睡眠の時間を明らかにしました。その中では、高学年になるにつれて睡眠時間が短くなり、習い事やゲーム、YouTube を見る時間などが増加していることがわかりました。その後の1週間、決めた目標についての達成度をチェックしましたが、なかなか難しかったようです。しかし、いつもより15分ほど早く寝ることができた児童も何名かいました。このように少しずついいので、睡眠をとることへの意識を持ち続けてほしいと思っています。

睡眠は、量だけではなく質も大切です。眠りの質は日中や寝る前の行動が大きく関わってきます。朝起きてカーテンを開けて日光を浴びる、適度に体を動かす、寝る1時間前からはスマホやゲームなどのブルーライトを浴びないなど、できることはたくさんあると思います。あと2週間で夏休みに入ります。生活リズムが崩れてしまいがちな夏休みも、睡眠の時間は大きく変えないようにしたり、寝る前にスマホは置いて家族でゆったりとしたりして、健康で楽しく過ごせることを願っています。

宿泊体験学習

6月23日(火)・24日(水)に5年生1名が、町内の5年生とともに、大三島少年自然の家宿泊体験学習に参加しました。

ぼくは、キャンプファイヤーの準備や司会をする係でした。友達と準備するのは楽しかったです。マイクを持ての司会は、うまく言えました。ゲームでは、知らない人と仲良くなれました。ダンスの時は、みんなで「ハイ」と大きな声で言って盛り上がりました。

(5年)



木工教室

6月12日(金)に木工教室を行いました。4年生以上の児童は木の板を切ることから行い、素敵な飾り棚や椅子ができました。



小さいたなを作りました。いろいろな色でもようをぬって、ぼくだけのすてきなたなができました。とても、うれしかったです。このたなに、これから何を置こうかわくわくしています。

(3年)

プール開き

6月19日(金)にプール開きを行いました。水泳をするうえでのルールについて確認し、代表の児童があいさつをしました。

たからさがしをしました。まだ、水はつめたかったけれど、たからものをとることができてうれしかったです。上手におよぐことができるようにがんばります。

(2年)



クリーン活動

6月19日(金)にふるさとクリーン活動を行いました。通学路の除草と船田一雄氏のお墓の清掃をしました。



児童代表の言葉を自分で考えて言うことができました。船田さんのお墓の周りの草や落ち葉の掃除をして、お墓もきれいにすることができました。船田さんに恩返しをするぞという気持ちで活動しました。

(6年)

行事予定

7月

- 13日(月) 健全育成協議会・PTA 役員会
- 15日(水) 個別懇談会
- 16日(木) そうめん流し(給食なし)
- 17日(金) 終業式(給食あり) 13:10下校
- 21日(火) 郡水泳記録会

8・9月

- 8月 2日(日) 明神地区納涼祭 18:30~
- 22日(土) PTA奉仕作業(※ 荒天時23日に延期)
- 9月 1日(火) 2学期始業式(給食あり) 13:10下校
- 3日(木) 黒藤川発電所見学
- 14日(月) こころの講座
- 26日(土) 人権参観日
- 28日(月) 繰替休業日



※ 行事予定は変更になる可能性があります。ご了承ください。