

# ちょうせんする子 うんどうを楽しむ子 なんでもやりぬく子



長南町立長南小学校  
令和5年度7月3日  
学校だより第4号

いつだって心は一つ  
長南小



## もうすぐ夏本番!!

梅雨のうっとうしい天気が続いていますが、もうすぐ本格的な夏が訪れます。

気温も高くなり、体調面や熱中症等にも気をつけて生活をしなければいけない時期となります。

現在、子どもたちは、水泳学習を始め、各教科の学習に意欲的に取り組んでいます。前期の学習も、ちょうど振り返りの時期になりました。各教科の学習も、大事な内容を学習しています。家庭でも学習内容を振り返り、今日学習したことが理解できているか、お子様と一緒に確認をしていただけると助かります。また、毎日の学校からのたよりや連絡帳で、翌日の学習用具や持ち物の準備の確認をお願いします。毎日の規則正しい生活がお子様の学校生活により影響を与えます。保護者の皆様のご理解とご協力をお願い致します。



## 学校の様子



### ◎第1回PTA環境美化作業の実施

6月10日(土)、小・中合同で第1回PTA環境美化作業を実施しました。当初予定日の3日(土)が荒天のため、予備日の実施にもかかわらず、多くの小・中学校の保護者の皆様が参加してくださいました。また、中学校の生徒も大勢手伝いとして参加してくれました。おかげで、わずか2時



間ほどの作業でしたが、小・中学校のグラウンドや学校周辺の草があつという間にきれい

に刈られました。

気温が高い中で  
の作業でしたが、皆  
様のおかげで学校全  
体がきれいになりま  
した。ありがとうございました。



### ◎水泳学習の実施

6月19日(月)から、水泳学習を実施しています。各学年で実施の曜日を固定して、2校時を通して、B&G海洋センターのプールで学習をしています。



子どもたちは、意欲的に学習に取り組んでいます。小学校の水泳学習では、水に親しむことから始め、もぐる・浮くなどの運動を通して、初歩的な泳ぎを習得し、さらにクロールや平泳ぎ等の泳法を身につけることを目的としています。また、水泳学習の心得を守って安全に気を配ることも学習します。水の楽しさだ



けでなく、危険についても学ぶ貴重な時間です。引き続き水泳健康観察カードの記入や水泳道具の準備にご協力をお願いいたします。

### ◎7月のスクールカウンセラーの在校日について

今月は、7月12日(水)です。

夏休み前に、学校生活だけでなく、家庭生活で心配なことなど、スクールカウンセラーの高原先生に相談したいことがありましたら、学級担任、担当の倉田、教頭、または養護の松本宛にご連絡をください。



## 第 52 回長生郡市小学校 陸上競技大会での活躍!



6月7日(水)、茂原市立二宮小学校グラウンドを会場に、第52回長生郡市小学校陸上競技大会が開催されました。

当日は、久しぶりに保護者の応援も入り、大歓声の中で様々な競技が繰り広げられました。

長南小からは、16名の児童が代表として競技に参加してきました。どの選手も自己ベストを目指して、全力を出し切りました。競技後は、みんな満足そうに笑顔で写っていました。

保護者の皆様には、温かい声援をいただきありがとうございました。

### ※おもな成績※

1000m 第6位 土橋 玲音さん(3' 31" 19)

男子4x100mR 第4位 長南小チーム



## お子様の睡眠時間はどれくらいですか？

「寝る子は育つ」昔から伝わることわざです。よく寝る子はすくすく育つという意味ですが、昨今の研究により単なる俗説ではないことが明らかになってきました。よく寝ることが、子どもの発達にどのような影響があるか、調べてみました。

### ◎発育に重要な「成長ホルモン」が分泌されるのは睡眠中！

子どもの発育において、無視できないのが『成長ホルモン』です。小児期には骨や筋肉を発達させ、思春期には性的な成熟を促し、代謝機能にも関係しています。その成長ホルモンが盛んに分泌されるのは睡眠中だそうです。つまり睡眠時間が短いということは、成長ホルモンの分泌を妨げることとなります。子どもの睡眠がいかに大切かを物語っています。

成長ホルモンは寝付いて1～2時間後の間に分泌量がピークになるそうです。夜9時に就寝すると、夜10時以降に成長ホルモンがたくさん分泌されるそうです。規則正しく十分な睡眠をとることで安定した質の高い睡眠と成長が得られるそうです。



### ◎学習にも影響を与える!? 睡眠時間と脳の関係

睡眠中に成長ホルモンが分泌されるだけでなく、寝不足の子どもは脳の働きが低下する、といった研究報告もあるそうです。寝不足が原因でやる気が出なくなったり、キレやすくなったり、注意力・判断力が落ちることが確認されています。

さらに寝不足は、子どもの学力にも影響を及ぼします。子どもの睡眠時間と学業成績の関係については各国が調査を進め、国内外において「睡眠時間が長い子どもや就寝時間の早い子どもほど成績が良い」といった結果が出ているそうです。



充分な睡眠時間は10歳までは8～9時間、15歳までで約8時間だそうです。

また、睡眠時間がしっかりとれている子どもは、免疫力もアップしているという研究成果もあるそうです。ご家庭でも、お子様の睡眠について参考にしてみてください。