



栄小学校だより

令和4年12月23日(金) No.35

○終業式を行いました。

12月23日(金)に2学期終業式を体育館にて行いました。

各家庭でご協力いただいた「共同募金」の贈呈式を鈴鹿市社会福祉協議会の方にお越しいただいて行いました。みんなの小さな力が、誰かを幸せにしています。ありがとうございます。

次に、校歌を斉唱した後、後期児童会役員の認証式と各コンクール等で表彰された児童の表彰式を行いました。みんなの前での式は緊張していたと思いますが、堂々とした態度でしっかりと認証状・表彰状を受け取ってくれました。

校長の終業式講話では、校長室の張り紙の話と校長からの宿題(今年の反省と来年の抱負を確認する)を言いました。みんなしっかりと話を聞いていたと思います。

さあ、明日から冬休みです。クリスマス・大晦日・お正月等、行事が続くと思います。できるだけ、規則正しい生活を心がけましょう。新学期、1月10日(火)に元気な姿で登校してください。

保護者・地域の皆様、令和4年は学校運営に多大なるご理解・ご協力をいただきまして感謝申し上げます。令和5年も引き続き、よろしくお願いいたします。



○ICT機器(chromebook)の持ち帰り

学年によって、持ち帰りの日は違いますが、chromebookを各家庭に持ち帰りました。

冬休みは、この機器を利用して宿題や課題をしてください。なお、内容については各学年の通信をご覧ください。保護者の皆様も、chromebookをお子さんがどのように使っているか。確認をしてほしいと思います。学校へ持ってくる予定の日は、1月11日(水)となります。

3学期、高学年は、ほぼ毎日持ち帰り、「教科書・ノート・筆箱・chromebook」活用を目指す予定です。

【冬休み・1月の予定】 社会情勢により変更する場合あり

12月24日(土)～1月9日(月・祝)は冬休み

12月28日(水)～1月4日(水)は「学校閉校日」とします。ご了承ください。

1月 4日(水) ノーメディア週間(～10日) 学校閉校日

10日(火) 始業式 下校予定時間 11:30 給食なし

11日(水) 地区別児童会(3限目) 一斉下校 下校指導 11:35 給食なし

12日(木) 給食開始 読み聞かせボランティア(2年) 通常授業開始

13日(金) PTA役員会 19:00

17日(火) 自分図鑑づくり(4年 5限・6限目)

18日(水) 天栄中学校 新入生説明会(6年生参加)

19日(木) 読み聞かせボランティア(1年)

20日(金) モスビー作り(4年 6限目) SC来校日

25日(水) 授業参観(全学年 5限目)

26日(木) 読み聞かせボランティア(6年)

☆特集 保護者に向けた「親塾シリーズ」 No.9

「冬休みボケを解消して学校モードにするために保護者ができること」

冬休みは約 2 週間続くまとまったお休みです。とくに年末から年始にかけて続く冬休みは、その間にクリスマスやお正月などの大きなイベントがはいるため、家族で旅行にでかける、外出するなど外に出る機会も多いでしょう。

冬休みは、夜更かしするなど日常生活のリズムが崩れることがあります。そのため3学期登校しても「頭がぼーっとする・体がだるい・集中力が落ちている」など、日常生活に支障がでるケースも。休みの間にリラックスしすぎると副交感神経が優勢になり、学校にいてもシャキっとしない状態が続くのです。スタートでつまづかないためにも、子どものケアをしたいものです。

○血行を促進するための運動と定期的な空気の入れ替え

交感神経を活性化させるために有効なのが「軽めの運動」です。軽く室内でストレッチをするだけでも効果があります。大きく深呼吸するだけでも違います。体を動かすことで血行を促進し、新鮮な酸素が体中にいきわたるイメージで運動させてあげましょう。親子で一緒に運動すると自然に会話も生まれます。

体に新鮮な酸素を供給することが休みボケ解消のためのカギになります。窓を閉めっぱなしにするのではなく、適度に空気を入れ替えましょう。リビングやダイニングなど家族が集まる部屋だけではなく、子供が使う部屋でも定期的な空気の入れ替えは重要です。新鮮な空気を吸うことは体にもよい影響がありますし、換気は感染対策にもなります。

○朝食で体内時計をリセットさせ、脳へのエネルギーをチャージ

朝食を食べることで血糖値が上昇しますが、この血糖値を下げるためのインスリンが分泌されると体内時計がリセットされると言われています。体内時計が戻ると体本来のリズムがもどり、しっかり目が覚めて 1 日の活動をスタートさせることができるのです。活動的な体に変化させるために、朝食は重要な役割を果たしていると言えます。

ご飯やパンには糖分が含まれています。脳は糖分だけをエネルギーにして活動しており、朝食に炭水化物(糖分)を食べることは「脳を活性化させる、エネルギーを補給する」ことになり、登校後の集中力や学力にも影響してくるのです。文部科学省調査でも「朝食を食べている子供はそうでない子供より学力が高い」という結果もでており、朝食を食べることは子どもの学校生活の質と無関係ではありません。

また、それ以外にも納豆や魚、味噌汁、卵なども定番です。これら食事には体をつくるたんぱく質がたっぷり含まれており、体の調子をとのえるミネラルなども一緒に食べることができます。これら栄養素は子どもの成長に欠かせないものです。

○起床後に朝日を浴びることの効果

起床後に朝日を浴びることはとても大切です。子どもが起きたらすぐにカーテンを開け、朝日を体いっぱい浴びるように声掛けしてあげましょう。朝日を浴びると目の中に光が入り脳の視交叉上核にその情報が伝わり体内時計がリセットされるのです。

起床後に体内時計をリセットすることで眠気やだるさを解消し、学校で「冬休みボケ」を起こすことなく元気に活動できます。

夜更かししても毎朝決まった時間に起きて朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌がストップ。そしてメラトニンは 15 時間後に再分泌されて自然な睡眠をもたらしてくれます。

朝は決まった時間に起きるように習慣づけておきましょう。