



# 国府小だより

第23号

令和5年11月13日



学校HP QRコード



## 本日より 2学期2回目家庭学習チェック週間が始まります。

2学期第2回家庭学習チェック 11月13日(月)～11月17日(金)

今日から、2学期2回目の家庭学習強化週間が始まります。

学習時間、テレビやスマホ・ゲームの時間のめあてを自分でたて、計画的に学習をする習慣をつけるための強化週間です。この機会にぜひ、お子さんと話し合ってください、自分でたてることにはなっていますが、一緒に考えていただけると嬉しいです。学校でも担任がその学年にあつためあて時間の話をしています。勉強は長ければいいというものではないそうです。2時間以上学習しても結果はあまりかわりないということです。学力の定着には睡眠時間も大きくかかわってきます。

### 何時間寝ていますか？

お子さんは何時に寝て、何時に起きていますか。

前回の22号で朝食は脳の活動に大切というお話をしました。それと同じように睡眠もとても大切です。私たちの脳は誰でも順番に成長していきます。図にあるようにまずは①からだ脳＝脳幹、間脳などの部分で呼吸体温調整など生きるのに欠かせない機能のはたらきです。これは0～5歳にできると言われています。次に②おりこうさん脳＝大脳新皮質、言葉や計算の能力、手指を動かす力、勉強やスポーツにかかわる部分です。これは6歳～18歳に、そして③こころの脳(12歳～)＝前頭葉など、想像力を働かせる、判断する「人間らしい能力」を司る部分の順に成長していきます。脳は寝ることで成長していきます。睡眠は脳のシナプスをつなげたり、神経回路を形成したりと脳の成長を促す働きがあります。子どものうちにしっかりと睡眠が取れず、①からだ脳が成長していない状態で一生懸命勉強やスポーツをしても思うように知識は定着していきません。また③またこころの脳も育たずいつまでも幼い行動をとる姿が見られたりします。そのほかにも睡眠は成長ホルモンの活性化自律神経を整える働きもあり小学校の間では何よりも大切なことと言えます。

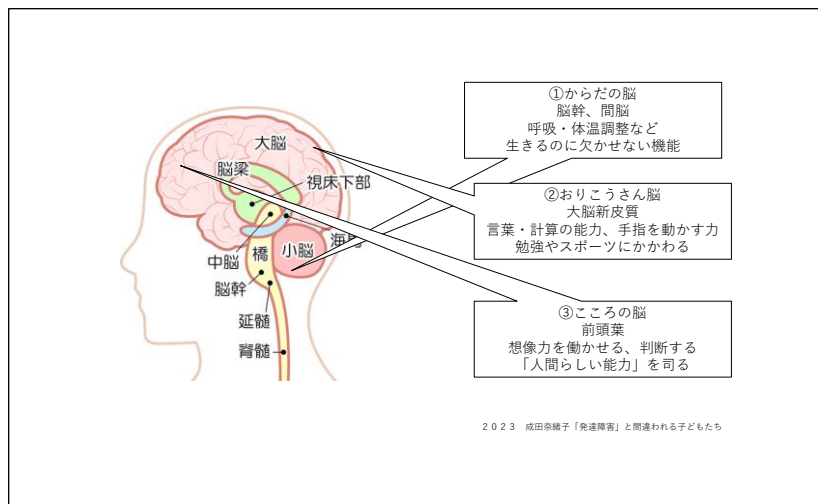
また睡眠はただ長くとればいともいえないそうです。質も大事だそうです。質の良い睡眠を得るためには

#### ① 生活リズムを整える。

- 朝しっかり太陽の光を浴びて、
- 昼は適度に運動し、
- 夜は光を避けつつ穏やかに過ごす

#### ② 寝る環境を整える

明るい光、特にブルーの波長は催眠作用を起こすメラトニンの分泌を阻害するので、寝る前にスマホなど見て強い光を浴びるのはさける。



質の良い睡眠は子どもだけでなく、大人の私たちにもとても大切なことはみなさんもお存じのとおりです。仕事が忙しく、睡眠不足になると逆にイライラしたり、ぼっとしたりして仕事がうまくいかないですね。お忙しいとは思いますが、この学習チェック強化週間では、学習時間だけでなく、ご家族で生活習慣を見直す機会にさせていただければと思います。

## おもちゃランド 1.2年生

11月7日(火)2年生が生活科の学習で1年生を招待して体育館で「おもちゃランド」をひらきました。生活科で学習したことを活かして、2Aが「魚釣り」「ボーリング」「ビー玉転がし」「的あて」2Bが「射的」「ワニワニパニック」「車リレー」「輪投げ」と6つのおもちゃコーナーを考えてくれました。

1年生は時計回りに時間を決めて6コーナー全て回りましたが、どのコーナーでもとても楽しんでいました。また、1年生に優しく教える2年生の姿がとても頼もしくうれしかったです。



ワニワニパニック



魚釣り



車リレー



まとあて



わなげ



景品の数々

### 新しい先生が赴任しました。

2A 上原先生がお休みに入ったのですが代替りの先生が見つからず、専科の宮原先生が2A 担任をしていました。新しい先生がやっと見付きり本日より国府小学校に赴任することとなりました。

山内 涼馬先生です。2Aは引き続き宮原先生が担任で山内先生は専科(6A 家庭3B 社会2AB4A5B 書写他)を担当します。

関係のクラスは時間割が変更になりますので、詳しいことはお子さんを通じて担任から連絡をします。やる気いっぱい、元気いっぱい、明るくピカピカ輝いています。どうぞよろしくお願いいたします。

