



令和5年度

小野小だより



7月号

7月3日



いよいよ！学期のまとめ

小野小学校長



1・2年合同 学校たんけん

随分と暑さが増し、夏本番の季節がやってきました。学校では、登校日が2週間をきり、1学期のまとめに入っています。

4年ぶりに学年全体で入る水泳学習をスタートしながらも、6月はじっくりと勉強できる月であることから、落ち着いて学習に向かうことを目標にしていました。

参観日には、学級担任だけでなく、専科教員や学習や生活のサポートをする教員など、多くの目で子ども達を見ていける小野小



ペア学年で なかよし遊び

学校の「強み」の一端をご覧いただきました。子ども達の成長のため、「全職員で全児童を育てる」をスタンスに、引き続き42名の教職員が、509名の大切な児童たちを見ていきます。写真のように、学年を超えた児童同士のつながりも、学校生活の中で成長が期待できる良い機会となっています。



PTA エコ回収

PTA エコ回収ありがとうございました！

6月24日(土)PTAのエコ回収を予定通り行うことができました。朝早くから本部理事様、各町で動いてくださった地区役員様をはじめ、皆様に大変お世話になりました。普段も体育館と校舎の間にアルミ缶入れを置いてあります。学校に来られた時に、持ってきてくださると収益が上がります。10月21日(土)、1月27日(土)のエコ回収も、どうぞよろしくお願いいたします。

全校朝会の話

「大谷選手の強さのひみつとは？」

◆今日の全校朝会では、今、毎日のように活躍が報道されているアメリカの大リーガー大谷翔平選手が、大事にしていることの一つである、「睡眠」についての話をしました。投手とバッターとの二刀流で夢を実現し、毎日試合に出て活躍する陰に、「睡眠」を大事にしているということが語られていました。一日平均10時間は寝ているそうです。睡眠時間をたっぷり取って、体力を回復させ、エネルギーを貯めて試合に臨んでいるのだそうです。

そこで、「あなたは何時ごろ寝ていますか？遅くまで起きていま



こんな人は



いませんか？

©イラぼん

寝る前にゲームをしたり、ふとんの中で動画を見たりして、夜遅くまで起きている人はいないでしょうか？その人の脳は、興奮状態になり、脳は休むことができず、悲鳴を上げています。脳が壊れつつあるのです。



寝ている間に、学習したことが脳に記憶として固定され、身体を大きくさせる成長ホルモンが出ているのですよ。……

川島隆太教授 著書「スマホ依存が脳を傷つける」より「NO.3」

「睡眠」が脳の
身体を元気に!

*スマホ使用で睡眠不足になると、脳の記憶に関わる海馬が小さくなるのが明らかになった。第一は、睡眠時間の確保！基本的な生活習慣ができていないと、いくら学習しても頭に入らない。

*土日であっても、同じ時刻に寝て、同じ時刻に寝ることが大切。毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きることで、睡眠の質を上げ、子どもの脳の発達を助ける。

(川島隆太教授著書より)



【寝ている間】

- ◆昔から言われ続けている「早寝・早起き」を子育ての中で、重視しておられるでしょうか？できていたら是非とも続けてください。
- ◆子どもは夜の10時から12時の間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。それまでに深い眠りに入っておかなければなりません。「早寝・早起き」が、子どもの体内外に大きな影響を及ぼし、将来的に子どもの夢の実現に関わってきます。今からでも遅くありません。



○ネックタオル等の持参も可とします。

*必ず名前を書き、自己管理させてください。

○お茶を多めに持たせてください。(原則はお茶)

*熱中症対策のためのスポーツドリンクも可としますが、お茶も必ず持ってきましょう。

以上は、その日の体調によって、ご家庭で判断願います。9月末までとします。

○朝の時間に余裕をもち、朝食をしっかりと食べさせてください。

○体力の消耗に備え、いつもより早めに就寝させ、睡眠時間を確保してください。

～ みんな元気に 夏を楽しみましょう ～