



かけはし 2024

学校教育目標

- ・進んで学ぶ子
- ・心豊かな子
- ・たくましい子

おめでとうございます

7月に入り、照りつける日差しが更に強く感じるようになりました。熱中症警戒アラートが連日発表されていますので、こまめな水分補給に加え、塩分補給や屋外に出るときには帽子をかぶることなども大事です。

7月の学校だよりは、嬉しい報告からスタートします。6月29日・30日に開催された第44回全日本バレーボール小学生大会沖縄県大会の男子の部において、砂川 YELLOW UNITE バレーボールクラブが決勝戦まで勝ち進み、惜しくも長嶺クラブにセットカウント1-2で敗れましたが、見事準優勝に輝きました。

昨年(3位)に続き、今年も、県大会準優勝チームとして8月下旬に佐賀県で開催される九州大会出場権を獲得することができました。おめでとうございます。



自然の中での貴重な体験

6月27日・28日の1泊2日で、5年生は集団宿泊学習を宮古青少年の家で実施しました。集団宿泊学習のねらいは、「自然とのふれあいを通して、学校では得がたい体験を行う。」「規律ある集団生活を通して、ふれあいを深め、信頼関係を確立する。」です。



集団宿泊学習では、ウォークラリー、ロッククライミング、焼き杉クラフト、野外炊飯、夜間ハイク、シーカヤック等の体験を行いました。

◆5年 Tさん

・野外炊飯では、班のメンバーと協力してカレーライスを作りました。とてもおいしかったです。シーカヤックは、2人組または3人組で協力し合いながらこいでいきました。思った以上にしんどくて難しかったです。野外炊飯やシーカヤックは初

めての経験でした。奇跡の花(サガリバナ)を見ることができた。なんて、僕は幸せ者です。来年の修学旅行が楽しみで、いてもたってもいられません。

子どもは早めに寝かせましょう

夜型社会の沖縄では、夜10時以降にスーパーマーケットなどで、子ども連れの家族を見かけることが少なくありません。

学校では、児童から「ゲームに夢中になって寝るのが遅くなった」「遅くまでテレビやYouTubeを観ていた」「親戚の家(親の友人宅)で遅くまで過ごしていた」等、夜ふかしで睡眠不足になってしまった話を聞きます。

就寝時刻が遅いと、いろいろな悪影響が心配されます。心身の健康のためにも小学生は午後10時までには寝かせるようにしましょう。

1 集中力や学力の低下

・睡眠不足は、脳の働きを低下させます。睡眠不足によって朝食がとれなかったり、食べる量が少なくなったりします。そうすると、授業に集中できず、学力を低下させる遠因になります。

2 深夜徘徊などの非行化

・幼少期から夜ふかしや夜間外出が習慣化していると、非行の原因といわれる深夜徘徊に罪悪感を感じにくくなります。

3 性の早熟化

・夜ふかしや朝食欠食は、ホルモンの分泌にも影響を与え、初潮が早まるなど、性の早熟化の引き金になる場合があります。

4 生活習慣病の早期誘発

・肥満になりやすく、睡眠不足は血糖値などにも影響し、糖尿病などの生活習慣病を早期に誘発する可能性があります。

5 キレやすいといった情緒問題

・睡眠不足や朝食欠食が日常化すると、イライラ感が強くなり、感情の抑制ができず、キレやすいなどの情緒問題を招きます。

※参考文献：神山潤著『夜ふかしの脳科学 子どもの心と体を壊すもの』