



酒匂の清流

先日、素敵な光景を見ました。雨が降っている朝、昇降口のところでタオルをもって、入ってくる低学年の子どものランドセルを拭いている高学年の姿がありました。「委員会活動なの？」と近づき声をかけると、6年生の数人が自主的に活動していることがわかりました。子どもたちの優しい姿から元気をもらい、一日をスタートさせることができました。

早いもので、明日から子どもたちが楽しみにしている夏休みになります。ここまで大きなケガや事故もなく、松田小学校の子どもたちが元気に終業式を迎えられたことをうれしく思います。それも保護者の皆様のご配慮があつてのことです。また、裁縫学習や調理実習、プログラミング学習、プールの見守りでは、多くの学校支援ボランティアの方にご協力をいただきました。学校は、多くの方に支えられていることを再確認しました。ありがとうございました。

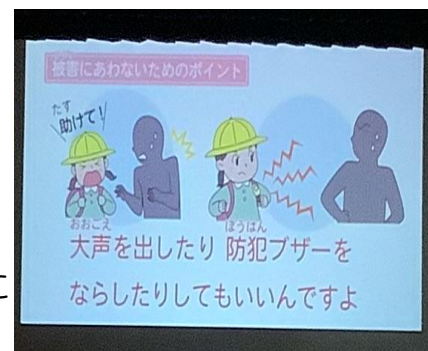


防犯教室を実施しました

7月3日（金）、松田警察署の生活安全課の方を講師に招き、防犯教室を行いました。2校時は1年生から3年生を対象に、不審者に遭遇しないように心がけること、遭遇してしまった場合の対応などについて話を聞きました。まず、大事なことは、一人にならずに大人や友達と一緒に歩くことです。ただどうしても一人になってしまう場合もあると思います。その時には、防犯ブザーを持って歩くことや人通りの多い道を通ることが大事です。話の中で重要だなと思ったことは、「自分で自分を守る」ということです。まわりを見ながら気を付けて歩いたり、危険だなと思ったら助けを求めたりすることを自分自身でできるようにしてほしいです。

3校時には、4年生から6年生を対象に「考えよう、やっていいこと悪いこと、これって犯罪？」というテーマで、犯罪に巻き込まれないようにするため、犯罪をしないためにどうしたらよいか話を聞きました。具体的な場面から、犯罪になる場合について知ることができるよい機会となりました。法律を知らなかったでは済まされないことがある、まずは知ることが大事だということを学ぶことができました。

全校への注意点として、「おごったり、おごられたりしない」という話をされました。夏休みは子どもたちで過ごす時間が増えます。もらったお金を大事にすることはもちろん、トラブルを防ぐために大切なことだと思います。各学年で夏休みの過ごし方について指導をしていますが、子どもたちの自主性を育むために、ご家庭でも夏休みの過ごし方について話し合いをしていただきたいと思います。8月27日に元気に成長した子どもたちに会うことを楽しみにしています。



「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性

6月16日から「はやね・はやおき・あさごはん・あさうんち」チェックを実施し、子どもたちが自分の生活を見直す機会としました。結果は保健だよりでお伝えしています。

睡眠はとても重要です。子どもの成長に欠かせないメラトニンや成長ホルモンなどは睡眠中に分泌されています。メラトニンは生体リズムの調整に欠かせないホルモンで、入眠を促す効果もあるそうです。成長ホルモンは骨や筋肉をつくることを促し、免疫力を高めるなどの効果があるようです。また、睡眠中に新しい知識の定着がされるそうです。脳は眠っている間に、その日のことや学んだ知識などを繰り返し再生し、不要な記憶を消去し必要な情報を記憶しています。睡眠が短いと、せっかく学んだことや経験したことが定着しにくくなるといわれています。

朝ごはんについては、きちんと食べた方が学力や体力が高くなるというデータがあるようです。夏休みにも生活リズムを整えることが大切です。