



けいし



<教育目標> 上妻を愛し、夢や希望に向かって、
たくましく生きる子どもの育成

令和2年9月1日

睡眠は記憶の源です！

今年の夏は異常な暑さでした。静岡県浜松市では40℃を超えて、国内最高気温になったというニュースをみて、この暑さをなんと表現するのかなあと考えた次第です。猛暑、酷暑、その次？

9月に入っても残暑の厳しい日々が続くと思いますので、熱中症には十分ご注意ください。

さて、7月の学校通信『けいし』で、ゲームのしすぎで睡眠不足になっていませんかということをお伝えしました。

7月の終わりの5時間目に、ある学年の算数の授業を参観しました。

後ろの方で授業を見ていると、ある女の子の頭が右に、左に揺れ始めました。そこで、女の子の近くまで行って「眠たいと？」と尋ねると、「うん。」とうなずいたので、「顔を洗っておいで。」と言って手洗い場で顔を洗わせました。顔を洗って、再び勉強を始めたときにはすっきりした表情です。

引き続き後ろで授業を見ていると、別の女の子の頭が右に、左に揺れ始めましたので、同じように顔を洗って勉強をさせました。

すると、また別の男の子が…。

しばらくすると、また別の女の子が…。

結局、45分の授業中に5人以上の子ども達が眠たくなり、顔を洗いに行きました。

瞬間的居眠り（マイクロスリープ）の状態になっていたのです。

『睡眠』の研究から「短時間睡眠は、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病に直結する」と言われています。

また、「記憶」に関して言えば、「入眠直後のもっとも深い眠りの時に、脳の海馬（かいば）から大脳皮質（だいのうひしつ）に情報が移動し、記憶が保存される。」また、「ストレスの原因となるいやな記憶や無駄な記憶が消去される。」という研究報告もあります。

つまり、『睡眠』は、子どもの心身の発達や学習に大きな影響があるということなのです。

学校での学習は、一面では膨大な内容を記憶する作業です。

しかし、睡眠不足によって、脳の「記憶」する働きが不十分であれば、学習効果は低くなります。学校で学習したことをしっかりと脳に留めておくという点からも、夜は早く寝て、しっかりと睡眠をとり、すっきりした気分で学校に出してください。

参考文献：『スタンフォード式 最高の睡眠』（西野精治著、サンマーク出版）



9月の行事について

- 2日（水） 眼科検診（1・2・6年）
- 4日（金） プール納会
- 11日（金） 内科検診（1・2・5・6年）
- 15日（火） 眼科検診（3・4・5年）
- 18日（金） 内科検診（3・4年）
- 30日（水） 耳鼻科検診（1・2・6年）

運動会について

10月17日（土）に予定していました「運動会」は中止いたします。

その代わりに、10月29日（木）に「スポーツ集会」を行う予定です。6年生が中心となって運営できる集会をしようと考えています。内容については検討中です。

なお、コロナ感染防止のために、保護者の参観はできませんのでご了承ください。

今後の主な行事等について

今後の主な学校行事・PTA行事等についてお知らせします。

- ◎ 「上妻祭り（学習発表会）」〔11/29（日）〕、バザー（PTA）〔12月〕は中止です。
- ◎ アンビシャス広場は、今年度は実施しません。
- ◎ 愛校作業〔10月18日（日）〕は、PTA役員・理事・学級委員と職員で行います。
- ◎ 学年分会（1～3月）は中止です。

ただし、年度内に、1・3・5年（来年度2・4・6年）の学級委員の選出を行います。
2・4年（来年度3・5年）は学級編成がありますので、来年度の4月に行う予定です。



4年生の掃除が、
とっても上手になりました！！



新しい先生の紹介

新型コロナウイルス感染症による学校の臨時休業の対策として「市町村学校学習支援等配置事業」が8月から実施されました。

この事業の実施に伴い、8月からお二人の先生に来ていただいています。

<学習支援員>

服部 夕佳里 先生

5・6年生の算数の授業のサポート
をしていただいています。

<スクール・サポート・スタッフ>

青木 悠莉 先生

消毒等の感染症対策や学校全体の学
習支援を行っていただいています。



子どものよさ（美点）を認めて、ほめて、励ましてください！！

美点発見

いい環境ができていますね

今回の『美点発見』は、学校に指導に来ていただいている地域指導者と警察官の方から寄せられた声を紹介します。

毎年、水泳の指導に来ていただいている月足先生に、お礼の挨拶に行きました。

「本校の子ども達はどうでしたか？」

「校長先生、上妻小学校の子ども達はすばらしい。よく挨拶をする。言うことを聞いて、練習をよく頑張る。そして、きちんと一人一人がお礼の言葉を言える。特に、3年生がすいぶん良くなりました。」

そして、先生方も私が指導したことをきちんと指導してもらっている。指導のポイントをはずさないのがすごい。いい環境ができていますね。」

夏休みが明けた8月20日

の朝、交通指導を終えた警察官の方から声をかけられました。

「校長先生ですか？」

「はい、そうです。」

「校長先生、私が交通指導をしている時、3年の男の子が元気よく挨拶してくれました。3年のS君です。うれしかったですね。なんか朝からいい気持ちになったのでお伝えに来ました。」

「ありがとうございます。また子ども達がいいことをしたら教えてください。」

