



おとがわ



ふお～ゆ～

校長室だより

第 168 号

R6.7.2

文責 中西 勉



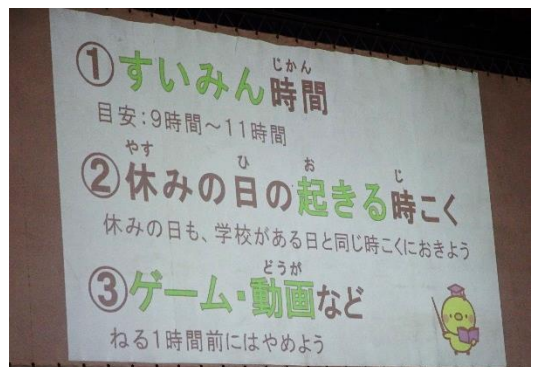
健やかな成長に欠かせない「睡眠」

先月6月14日（金）に行った学校保健委員会で、5・6年生が「睡眠」について学びました。講師の先生から、事前の睡眠に関するアンケート結果では、男川小の子供たちの睡眠時間は推奨時間に足りていないことが伝えられると、会場にはどよめきが起こりました。これで睡眠のことが一気に自分事になった5・6年生は、その後、自分の睡眠を改善すべく、講師の先生の話に聞き入っていました。

講師の先生からは、睡眠に関して次の3点に気を付けるとよいことを教えていただきました。それは、「①小学生の睡眠時間の目安は9～11時間、②休みの日も学校がある日と同じ時刻に起きるようにする、③ゲームや動画など、画面を見ることは寝る1時間前にはやめるようにする」ということです。これらのことは、子供たちの心身の健やかな成長にとってとても大切なことです。各ご家庭で、お子さんがこの3つのことを実行できるように、ご理解とご協力をお願いいたします。



▲講師の先生の指導に合わせて体を動かす5・6年生



▲良い睡眠にとって大切な3つのこと



周りの人の幸せをも願う男川っ子

もうすぐ七夕です。毎年、子供たちは短冊にそれぞれの願い事を書いています。私はそれを見るのが楽しみです。廊下に飾られた短冊を見ると、「ピアノが上手になりたい」「字がうまくなれますように」といった自分の成長を願うものもあれば、「プロ野球の選手になりたい」「ユーチューバーになれますように」といった将来の夢を書いたものもありました。そんな中であって、今年は「家族みんなで健康に過ごしたい」「クラスみんなが楽しくすごせますように」「世界が平和でありますように」など、自分の周りの人の幸せを願うものが数多く目に留まりました。こうした心優しい男川っ子が多くいることを知り、心が温まりました。男川っ子一人一人の願い事が叶うのを心から祈ります。



▲2年生の教室の前の七夕飾り



6月28日（金）に、「おやじの会」の皆様が、今年も七夕飾り用の笹を学校に届けにいただきました。献身的にご尽力くださり、本当にありがとうございました。