



学校だより 令和5年6月号 知名町立住吉小学校

# がじゅまる

メールアドレス sumiyoshisho2@po3.synapse.ne.jp 6月30日発行

何事にも  
「せいっぱい！」  
取り組む  
住吉っ子！

## たっぷりの睡眠で生活リズムを整えましょう！

校長 牧口 廣久

梅雨時は蒸し暑い日が続き、湿度も高く、体調も崩しがちになります。日頃の体調管理には、十分、気を付けていきたいものです。

さて、今月は、脳の話に少し触れてみたいと思います。脳の働きを簡単に言うと、脳は、【3階建て】で出来ています。1階は「生きるための脳」です。呼吸や心拍、体温の調節など、生命を維持するために必要な働きをしています。2階は「感じる脳」です。喜怒哀楽や味覚・嗅覚等をつかさどります。通常、人間が「心」と呼ぶ働きを担っています。3階は「考える脳」です。論理的に物事を判断したり、自分の気持ちをコントロールしたりしています。生活習慣を整えることで、1階の生きるための脳が「元気に」なり、2階の感じる脳で情緒が安定し、「機嫌が良く」なります。3階の考える脳では、想像力や思考力、判断力などが育まれ、「かしこく」なります。

生活習慣を整えるためには何が必要かという、睡眠をたっぷり取ることです。睡眠がたりないと、イライラしたり、キレやすくなったりします。集中力や記憶力、免疫力の低下、肥満になるなど、心身にさまざまな影響を及ぼします。私たち人間は、朝の光とともに目覚め、夜の闇とともに眠る「昼行性の動物」です。夜になると眠くなるように体内時計がセットされています。小学校低学年であれば9時ごろに就寝できればいいですね。睡眠には、ノンレム睡眠とレム睡眠の2種類あります。ノンレム睡眠では、脳をしっかり休め、骨を伸ばしたり、筋肉を付けたりする成長ホルモンがまとまって出ます。レム睡眠では、脳が記憶を整理します。嫌なことがあったら、忘れよう忘れようと消去し、先生にほめられてうれしかった時は、残そう残そうと保存します。睡眠はまさに脳と体の整備工場なのです。起床時間が遅くなると、その後の生活リズムに影響します。脳のある場所に、体内時計の発信基地があります。脳が目覚まし時計ともいえるでしょう。そこが毎朝、「一日が始まったよ」とリセットをかけます。リセットをかけるには、朝の光が必要です。起きる時間は、学校に行く1時間前を目安にしてください。起床後は、しっかり朝ご飯を食べて、脳と体を動かすエネルギーを補給しましょう。

睡眠を軸に生活リズムを整えて、「かしこく、元気に、機嫌良く」過ごせるようになることを願っています。

## \*ニシムドゥル海岸にて 塩づくり体験学習\*



6月10日（土）に、正名字の塩づくり実行委員の方々を中心に、住吉小学校5・6年生と保護者が昔ながらの塩づくり体験をしました。子どもたちには、「海水から塩ができるのを初めて知った。昔の人は大変だったんだなあ。」「家で使っている塩より粒が大きかった。」「いつも使う塩より辛かった。」という学びがありました。また、『サンゴの上を裸足で歩いて作業したこと』、『大山まで行って、焚き物を集めていたこと』、『お母さんたちが、子どもと一緒に寝泊まりして、塩づくりをしていたこと』といった当時の様子も知ることができ、とても貴重な時間となりました。

## \* 住吉校区 夏祭り ~4年ぶりの開催~ \*

6月24日（土）、住吉校区夏祭りがコロナ禍を経て4年ぶりに開催され、子どもたちの「がじゅまるさんきいて」の歌声が、祭りのオープニングでした。伴奏は作曲者の川畑伸之さんのエレキギターで、6年生のリコーダーがハーモニーをいりどりしました。そして、壮・青年団より子どもたちへ、かき氷がふるまわれました。ありがとうございました。祭りの最高潮は、大勢で輪になって踊る『岬めぐり』です。笑顔いっぱいの盛り上がりでした。



## \* 7月の行事予定 \*



- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 6日（木）放課後水泳指導①（5・6年）  | 18日（火）島ムニの日                |
| 8日（土）土曜授業            | 19日（水）委員会活動                |
| 10日（月）放課後水泳指導②（5・6年） | 20日（木）終業式 大掃除【給食あり】        |
| 11日（火）児童代表委員会        | 第2回学校運営協議会                 |
| 12日（水）県民の日 クラブ活動     | 21日（金）町小学校水泳記録会            |
| 13日（木）放課後水泳指導③（5・6年） | （知名小 9：30～）                |
| 14日（金）着衣泳            | 26日（水）燃ゆる感動かごしま国体<br>炬火リレー |