

# 浅井北だより



☆よく考え自ら学ぶ子 きまり正しく心豊かな子 健康でたくましい子☆令和6年 7月号

## ☆ 大きく成長できる夏休みに ☆

4月5日に全校児童がそろって始まった1学期も終わり、夏休みを迎えようとしています。子どもたちは様々な学習や活動を通して、様々なことを身につけてきました。1学期の後半には、1年生が育てているアサガオに、2年生は育てている夏野菜に水やりする様子が1日の始まりを告げる風景となっていました。3年生はチョウの幼虫を育て、日々その成長の様子を見守り、観察していました。ひまわり学級は、収穫をしたたまねぎを販売しました。仕分けや袋詰めなどの準備作業から熱心に取り組み、一人一人が上手に店員さんの役割を果たすことができました。五感を通して感じる経験、特に植物や生き物と直接触れ合うことは情緒の安定につながると考えます。子どもたちが身の回りの小さな命に目を留め、成長に気づき、大切に育てていくことで、生きていることや成長のすばらしさを感じてほしいと思います。



1学期は、子どもたちの小さな努力の継続を経て成長した姿が見られました。一輪車に乗れるように長い休み時間に練習を繰り返し、1学期末には長い距離を一人で乗れるようになる姿が見られました。さらに一人できるようになると、一緒に練習していた子がより一生懸命に練習し、追いつこうと頑張っており、一輪車に乗れるようになっていました。

また1年生では給食準備の時間が短くなったり、職員室に用事があるときに大きな声で用件が言えるようになったりするなど、様々なことができるようになりました。できることが増えてきたことで、少しずつ学校生活にゆとりが出てきて、充実している様子が見られました。小さなことかもしれませんが、振り返ってみると成長したことが見え、とてもうれしくなりました。

さて夏休みに入ります。例年にない暑さの夏となることが予想されています。そんな夏を乗り切るために睡眠がとても大切だと思います。メジャーリーグで活躍している大谷選手も、ベストパフォーマンスを発揮するためにも睡眠がとても大切だと言っています。また最近のテレビや新聞などでは、睡眠について特集しているのをよく見かけます。そこに共通していたのが、朝の光を浴びることです。「朝の光の効果」として、朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌され、頭がすっきりとし、集中力が上がることや、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になると書かれています。セロトニン分泌は、朝起きると始まるので、分泌を増やすには、朝の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べることが効果的だそうです。そして、このように朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜には睡眠ホルモンのメラトニン（メラトニンの材料はセロトニン）がたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになるそうです。ぜひ夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を心掛けてほしいと思います。



夏休みは、1学期と同様に、明るく、元気に、そして安全に、過ごしてほしいと思います。毎年、水の事故、交通事故、熱中症などで子どもが亡くなった報道を目にします。本当に悲しいことです。浅井北小学校の子どもたちがこのような目に遭わないでほしいと切に願います。規則正しい生活を心掛け、安全に生活するとともに、家族の時間をたくさん作って、楽しい夏休みを過ごしてください。1学期間、本当にありがとうございました。2学期も、本校の教育活動へのご理解とご協力をお願いいたします。