

鶴喜っ子だより

令和6年
7月号
鶴喜小学校
学校だより

【学校教育目標】

夢をもち たくましく生きる子の育成

【目指す児童像】

・考える子 ・やさしい子 ・やりぬく子

右の二次元コードや
下のアドレスから
鶴喜小学校の
ホームページも
ご覧下さい。



<https://www.town.kagamino.lg.jp/site/tsurugi-shou/>

さあ、夏休みだ！

終業式を終え、生き生きとした表情で子どもたちが下校していきました。いよいよ子ども達が楽しみにしていた夏休みがきました。それぞれの学年に応じた実り多い、有意義な夏休みにしてもらいたいと思います。子どもたちのお土産話を楽しみに2学期の始業式を迎えたいと思います。健康、安全には十分注意してお過ごしください。

水泳の学習開始【6月24日～】

6月のうちは少し肌寒い日もありましたが、子どもたちは元気に水泳の学習をしました。朝からうれしそうな顔をして水着を持参して登校する子どももいました。1・2年生は小プールで、3～6年生は大プールで、それぞれのめあてに向けて一生懸命に学習しています。きれいなフォームで速く泳げることも良いですが、万が一の時のために命を守るためには、とにかく長く泳ぐことができることも大切です。



楽しそうに水慣れをしています・・・

5年生 渋川海事研修【6月25・26日】

天候にもますます恵まれ、5年生が渋川での海事研修に行ってきました。シーカヤック体験、カッター研修、地引き網体験、工作など多くの行事を予定通り行うことができました。普段の学校や家庭では経験できない貴重な経験を2日間ですることができました。多くの友達との入浴や宿泊ができたことも大きな思い出の一つになったことでしょう。



シーカヤック体験



カッター研修



地引き網体験

12時間

この数字はとある、有名な方の睡眠時間だそうです。

アメリカ大リーグ、ロサンゼルス・ドジャースで活躍中の「大谷翔平」選手の睡眠時間だそうです。あれだけの成果を出すために、これだけの睡眠時間を確保しているようです。7月6日の臨床心理士の三上仁志先生の睡眠に関わる講演の中でのお話です。

子どもたちの睡眠時間は足りているでしょうか。子どもたちが日々の生活の中で、最高のパフォーマンスを出そうとしたら、それぞれの学年に応じた睡眠時間は必要なようです。日本人は世界に比べて平均2時間も睡眠時間が少ないようです。お話の中で、「睡眠が子どもの脳を育てる。」「睡眠時間を確保したら、子どもの気になる行動が減った。」「睡眠不足が子どもの成長ホルモンの分泌を減らし、発育を遅らせる。」「『早く寝る』より『早く起きる』が大事。早起きができれば、その時間で好きなことをできることをしてもよい。」など多くの参考になることをお聞きすることができました。ご家庭でも子どもさんの睡眠時間について少し考えてみてはいかがでしょうか。