



キャッチフレーズ：「花いっぱい 笑顔いっぱい 俳句で伸びる大丸小」



大丸小だより 11月号

学校ホームページアドレス【<http://www.minamikyushu-city.hs.plala.or.jp/oomaru-es/>】(QRコード)



ぐっすりねるといいこといっぱい ～睡眠の質を高め生き生きとした毎日を～

校長 遠矢 美緒

先日行われた学習発表会は、たくさんの方に子供たちの発表を参観していただきました。子供たちが緊張にも負けず、生き生きと表現する姿は美しいですね。大丸っ子を誇りに感じた学習発表会でした。

さて、1学期から感じていたことですが、全体的に朝の子供たちの元気が今ひとつなく、帰る頃の元気な様子と全く違っている事が気になっていました。生活強調週間アンケートの結果を見て睡眠に問題ありの傾向があると感じました。そこで、11月の全校朝会では睡眠について「ぐっすりねるといいこといっぱい」というお話しをしましたのでここでも質のよい睡眠について御紹介します。

子供たちにはまず、睡眠不足で起きる困ったことを具体的にいくつか紹介しました。

【睡眠不足による影響】

- 精神機能の低下→日中の眠気や意欲の低下、記憶力が減退
- 体内ホルモンの分泌や自律神経機能への影響
- 生活習慣病に罹りやすい：糖尿病・心筋梗塞や狭心症等
- うつ病発症・認知症発症のリスクが高まる



そしてそのような困った状態にならないよう、ぐっすりねる(質のよい睡眠をとる)ための工夫

【質の良い睡眠をとるためのおすすめの行動】

- 起きたらすぐ朝日を浴びる。○ 朝食をきちんととる。
- 運動の習慣をつける。○ 寝る前に入浴や運動などで体温を上げる。
- 夜はリラックスタイムをもつ。○ スマホやパソコンは早めにオフする。
- 夜は照明を落とす。(明るすぎない方が睡眠ホルモンの分泌がよい)

も紹介しました。

最近では、睡眠の質を管理するアプリができたり、睡眠の質を高めるギャバという成分の入った商品が売られるなど、睡眠の質に関する関心も高まっているようです。ぜひ、御家族で質の良い睡眠を取るための環境づくりをしてみてください。



これは、大人にとってもとても大切な事柄。睡眠について正しい知識をもつことは、生涯学習の観点からも重要であると言えますね。

「親子読書会」

川辺図書館の職員の方々「読み聞かせ」の後、桑水流司書教諭による「本嫌いにさせないための接し方」などの講話を実施しました。

そして最後に子供が図書室で選んだ本を親子で読んで本に親しむ時間を過ごしました。



「かごしまの教育」県民週間

祖父母参観では、カルタ取りやけん玉、お手玉など昔遊びでおじいちゃんやおばあちゃんとふれ合うことができ、子供たちの楽しそうな表情がみられました。学校評議員会では、民生委員の方々にも子供たちの授業の様子等を見学してもらいました。11月1日～7日の期間中、保護者の方々や地域の方々等、たくさんの方々に御来校いただき、ありがとうございました。



俳句紹介

南日本新聞社掲載「こども五・七・GOO!」
十月二十五日(水)

「運動会 走ってゴール つっきるぞ」

一年 樋渡 大輝

学習発表会

11日の土曜授業に「学習発表会」を行いました。1・2年生は「音読劇」、3・4年生は「成果発表」5・6年生は「鹿児島弁による劇」、そして全校による合奏を披露しました。全校児童一人一人がこれまでの学習の成果を表現豊かに、一生懸命発表し、すばらしい発表会となりました。

たくさんの参観者の方々から多くの拍手をもらい、子供たちはとても喜んでいました。本当にありがとうございました。



12月の主な行事予定

日	曜	主な行事
4	月	P朝の交通安全指導
6	水	人権集会
7	木	持久走大会※予備日 8日 学級PTA
9	土	土曜授業 郷土探検
11	月	いじめアンケート
12	火	B校時(～15日)
14	木	薬物乱用防止教室
17	日	PTA 空き瓶回収 門松作り
22	金	終業式・大掃除
28	木	仕事納め 12/29～1/3 閉庁

※変更・中止等の措置があることを御了承ください。

入賞 おめでとう



- 「第15回緑茶図画コンクール」
個人賞 金賞 2年 中原 彩絢
「水とうの中はおちゃ」
- 第34回 伊藤園おーいお茶新俳句大賞
(令和4年度時の学年)
佳作特別賞 1年 上久保 美羽
「ゆきおんな バケツの水を こおらせる」
佳作 6年 大坪 希
「祖父の腰 くの字に曲げて 引く大根」
- 「家庭の日」作品展
努力賞 5年 大坪 千春
- 第34回 MOA美術館児童作品展
九州国立博物館賞 2年 中原 彩絢
「おいしいすいかをガブリ」
銀賞 3年 末永 和心
「大谷川で発見！」

川辺高校書道部とコラボ

児童の「俳句」作品の清書を、今年も川辺高等学校書道部の皆さんに依頼しました。

部員の高校生4名が、一字一字丁寧に心を込めて書いてくださり、有難い限りです。

なお、清書していただいた全校児童の俳句作品は、本校多目的ホールに掲示してあります。

