



1学期が終了しました

4年ぶりに多くの行事を通常通り実施することができました。子どもたちの笑顔が輝く学校本来の姿が数多く見られたこと、本当に嬉しく思っております。本日も全校児童が集まり、無事に終業式を終えました。さまざまな行事実施に際しては、保護者の皆様のご理解と温かいご協力・ご支援をいただきました。おかげさまで74日間を通し、子どもたちの力を育むことができました。

子どもたち個々の成長ぶりについては、期末面談を通し、担任から直接お聴きになられたことと思います。ご家庭でもぜひたくさん褒めていただきますよう、お願いいたします。

明日から25日間の夏休みに入ります。引き続き基本的な感染予防に努めるとともに、交通事故や怪我、火や水に関わる事故、SNS利用やゲームの時間などについて、ルールやマナーを守った規則正しい生活を心がけ、安全・安心な夏休みを過ごしてほしいと思います。

8月21日(月)の2学期始業式では、全員が元気に顔を合わせられることを願っています。



集中力！（7月3日 小中交流研）

脳をつくり直すたった一つの方法 ~成田奈緒子先生（小児科医）著書より

小学生のうちに脳はどんどん発達していきます。その途中でバランスを崩すと、「落ち着きがない」「集団行動ができない」「ミスや忘れ物が多い」などの行動が出たり、学校生活がうまくいかなかったりするそうです。そのような時、脳をつくり直すたった一つの方法として挙げられているのが、「生活の改善」です。生活を改善すると、①脳の土台部分の育て直しができ、脳のバランスが整う。②セロトニン（幸せホルモン）神経を育てられる。③睡眠が安定する。といった良いことが起きるのだそうです。

では、何をすればよいのか？ 3つのポイントが示されていました。

1 朝日を浴びる

人の生体リズムをコントロールする体内時計は地球の自転1回分の24時間ではなく、24時間よりも少し長い時間に設定されています。そのズレを調整するためには、朝起きたら太陽の光（刺激）を目から入れて、朝であることを脳に知らせ、体内時計をリセットすることが重要です。こうしないと体内時計が狂ったままになってしまいます。また、朝日を浴びることで、脳内のセロトニン量が増え、セロトニン神経もしっかりつながります。

2 十分に眠る

質・量ともに高い水準の睡眠をとることで、生活リズムが整います。小学生の場合、22時には熟睡状態になっているのが理想なので、どんなに遅くとも22時前にはベッドに入るようにしましょう。

（裏面に続く）

3 規則正しい時間に食べる

朝起きて食欲がないとしたら、体内時計が狂い、体が正常に働いていない証拠です。睡眠がしっかりとれていると、朝起きれば自律神経は活発になり、脳が空腹を意識します。

規則正しい時間にしっかりと食事をとると、特に朝ごはんをしっかり食べると体内時計が刺激され、正しく動き出します。体内時計が動けば朝食を食べた後に便が出るはず。朝の排便がないのであれば、それも昼行性動物としての体内時計が働いていない証拠だといえます。

……………いかがでしょうか。どれも当たり前のことですが、実際にできている人は多くないように思います。生活リズムが普段と変わってしまう夏休み。より一層気を付けたいものですね。

おめでとうございます

WAKABA GAMES ~7月23日(日)~

はなしん児童桜の絵画コンクール

1・2年生の部 審査員特別賞

2年 真田陽夏

5・6年生の部 審査員特別賞

6年 高橋利奈

【総合】

優勝 あらたチーム

準優勝 西大通りチーム

第3位 北万丁目チーム

【種目別優勝】

ホームラン競争 熊野チーム

ストラックアウト 西大通りチーム

フリースローチャレンジ あらたチーム

ドリブルパスリレー 北万丁目チーム

初の試み、大いに盛り上がりました！



子どもの「心」を育てこそ 安心・安全なスマホ・SNS利用

～保護者向けリーフレット（横浜市）～

現代の子どもたちは、生まれながらにインターネットがある社会で生活しています。このような社会で、子どもは安心して生活し、心身ともに健やかに育ち、社会の一員として参画していかなければなりません。大人はどのように見守っていけばよいのでしょうか。

子どもの「心」を育てることが最も大切です

コミュニケーションは気持ちを分かち合い共有することです。

SNSでの繋がりもリアルな繋がりも基本は同じです。

長時間のスマホ・SNS使用の背景には、子どものさびしさがあるかもしれません。

スマホ・SNSの向こう側には人がいることを意識しましょう。

子どもに伝えてください

①一度ネット上に流れると、流す前の状況には戻りません。

②誹謗中傷（相手の悪口を言ったり、ネット上に書き込んだりする行為）は決して許されない行為です。

※脅迫罪や名誉毀損罪、侮辱罪などの犯罪行為に該当する場合があります。