



校訓「共創」

学校教育目標 [いのち輝かせ 未来を創る 港っ子の育成]



港っ子

豊岡市立港小学校
令和3年7月20日

～ 心も体も強くなる夏休みに ～

今年の梅雨は、始まりが早く、明けるのも遅くなり蒸し暑い夏の始まりでした。この1学期、収束しないコロナ禍、そして、この様な夏の始まりでありましたが、子どもたちは元気に、そして大きな事故もなく本日、1学期の終業式を無事に迎えることができました。なによりも、保護者の皆様をはじめ、多くの地域の皆様にご支援・ご協力を頂いたからだと、深く感謝を申し上げます。

明日から子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。40日間の休みとなります。それぞれの地域で過ごすこととなります。事故のない安全で楽しい夏休みになりますよう、ご協力をお願い申し上げます。

また、今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。昼間に開催され、テレビ等で競技や演技を観ることも多くあると思います。頑張っているアスリートの姿から何かを感じてくれればと思っています。そして、子どもたち一人一人が、1学期の活動で得たそれぞれの良さをますます伸ばし、心も体も強くなる、充実した夏休みとなりますよう願っております。



『自然学校』

6月23・24・25日に、5年生が自然学校を実施しました。今回は5日間ある前半の3日間の実施でした。新型コロナウイルス感染症拡大により、安全確保の為に日程の変更と分散を行い実施しました。今回は山を中心にして、神鍋山にある「高原亭」さんにお世話になり、ジオパーク（溶岩流による滝や火山）の地形学習、飯盒炊飯、キャンプファイヤー、ニジマスつかみ、ピザづくり、焼き板づくりなどの活動を行いました。梅雨の中での活動で雨を心配していましたが、大きな天候の崩れもなくすべての活動を行うことが出来ました。3日間、家族と離れて仲間との生活。1日10kmも歩いたり、物づくりを体験したり、一回り遅しくなって帰ってきました。多くのご協力ありがとうございました。



『修学旅行』

年度当初、5月に予定していた、6年生の修学旅行。コロナ禍により、いつできるか先が読めない状況下ではありましたが、7月5・6日の1泊2日の行程で行ってきました。天候にも恵まれ、そして観光地には申し訳ありませんが、観光客も修学旅行生も少ない中、2日間充実した旅行になりました。厳島神社では、修学旅行校は本校のみで、世界遺産である厳島神社をゆっくり丁寧に観ることが出来ました。広島での平和学習では、いつもは長時間、順番待ちして行う「原爆の子の像」でのセレモニーもゆっくりと行え、全校生で作った千羽鶴を収め、平和への思いを捧げることが出来ました。

2日目は平和学習。平和資料館の見学、特に平和公園の学習でのピースボランティアの方によるお話は文献では知ることのできない多くの事をお聞きすることが出来ました。戦争の悲惨さを我々は後世に伝えなければならないことや、平和への考えをしっかりと持つ重要さを教えていただきました。

そして最後に倉敷を訪ね、班別活動で美観地区の散策を行いました。歴史ある建物や、観光地として整備された風景や街並みを観ることによって、城崎に似た街並みと感じながらも地域文化や地域産業の特徴を知ることが出来ました。

この旅行では、時間前行動もでき、全ての行程が余裕を持って進められました。それは、なにより6年生のみんなが、自律的に行動できた証です。それぞれの目標も達成し、たくさん思い出とお土産を持って帰ってきました。



成長期の今の睡眠を大切に

「眠育」に関する講演を何度か受けたことがあります。「眠って育つ心とからだ」。私たちは、何時間ぐらい眠ったのかだけを考えていた睡眠ですが、就寝する時刻や習慣までも重要で、質の良い睡眠をするためには多くの課題があることが分かりました。以下、ご講演の内容をご紹介します。

○課題

- ・就寝時間が遅い ……10時以降に眠りにつく児童がいる。
- ・変動が激しい ……就寝時刻が日によってバラバラの児童がいる。
- ・長く眠っている ……熟睡できずに10時間以上寝て起きてこない児童もいる。



就寝時刻が遅いのはゲームやネットをすることが多く、光の中にも害を及ぼし、メラトニン(眠りのホルモン)の分泌を妨げて、ますます遅くなる、または、熟睡できない現象があります。また、日によって就寝時間がバラバラのために睡眠が不足して、休日にまとめて睡眠を取ってしまうことがあるが、意味がないということです。

○睡眠負債のリスク

- ・自律神経のバランスを崩す。・数十年後の癌の罹患率を高める。・脳が発達しない。

○質のよい睡眠

- ・就寝する時刻 ……夜9時には就寝する。15時～19時には眠らない。
- ・睡眠習慣 ……毎日同じ時刻に就寝する。
- ・眠る2時間前の習慣 ……入眠後3時間を生かすために、刺激のある行動(ゲーム・PC・スマホ・TVなど)は避ける。

○質のよい睡眠の効果

- ・入眠後3時間に分泌される成長ホルモンの分泌を助ける。
※成長ホルモンは <傷ついた脳の修復、筋肉・骨の形成、免疫物質の形成など>
- ・日中の情報を復習し、記憶させ、定着させる。
- ・創造性を高める。



これから、生活習慣が崩れやすい夏休みに入りますが、この、夏休みで、規則正しい生活習慣・睡眠習慣が築けるように、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

お知らせとお願い

スクールバスでの登校が始まりました。その中で、秋からの日暮れと下校時間とスクールバスの時刻を考えると課題が予想されます。現在、日暮れと下校の時刻の調整を行っています。今後、何らかの方法が決まりましたら、2学期が始まるまでに、文書ではなく39メールですがお知らせします。

ベルマーク

今回：5593点

7月12日(月)、本部役員・事業部の皆様にベルマークの集約をしていただきました。ありがとうございました

健康ポイント

1784ポイント <7月19日(月)現在> (前回6月18日：1535ポイント)

8月の主な行事予定

- 13 (金) お盆閉庁
- 14 (土) お盆閉庁
- 15 (日) お盆閉庁
- 28 (土) P T A奉仕作業(役員・職員のみ)
- 30 (月) 2学期始業式
- 31 (火) 給食開始

9月の主な行事予定

- 18 (土) 弁当の日
- 19 (日) 運動会
- 20 (月) 敬老の日
- 21 (火) 振替休業日
- 22 (水) 振替休業日
- 23 (木) 秋分の日・家庭読書の日



