



豊岡小学校だより

ゆうあし、

3月

— させられる自分から する自分へ —

児童数 399人

「生きる力」と「眼育」

平成31年2月9日 豊小PTA教育講演会
講師：NPO法人里豊夢わかさ理事長 前田 勉 氏



【睡眠負債の蓄積】

- (1) 自律神経のバランスが崩れる ⇒ 体調のコントロールができなくなる
- (2) 免疫力が低下する ⇒ 病気にかかりやすくなる
- (3) 将来の健康リスクが高まる ⇒ (数十年後に)鬱病、生活習慣病、認知症、がんの罹患率が高まる

子どもに身に付ける「6つの睡眠習慣」《前田 勉先生からの提言》

〈前提〉 **寝る時刻、起きる時刻を自分で決める。**(必要な睡眠時間を見つける。)

〈その1〉 **「自分で決めたことは守る習慣」**(自己管理能力を身に付ける。)

〈その2〉 **「夜、早く寝る習慣」**(夜8時～9時台に寝る。)

〈その3〉 **「朝、早く起きる習慣」**(朝6時半までには起きる、自然と目覚めるのが良い。)

※朝の光を浴びて、脳時計をリセットする。

〈その4〉 **「朝ご飯を食べる習慣」**

※末梢時計(内臓のリズムを整える体内時計)をリセットする。

※しっかり噛むとセロトニン(幸せホルモン)が分泌する。⇒ 学校が楽しくなる。

〈その5〉 **「昼寝を必要としない習慣」**(午後3時～午後7時は睡眠禁止時間帯)

※午後3時～午後7時は体の深部体温が最も高い時間帯＝体を動かす活動に適した時間帯。

※昼寝をやめて、早寝に変更する。

〈その6〉 **「いつも同じの習慣」**

※入眠時刻・起床時刻・食事時刻を休日も含め、同じにする。

※「睡眠表」を活用して、「いつも同じ」の睡眠リズムをつくろう。



南北中学校生徒会訪問

中学校進学を控え、6年生の不安解消のため、中学生の先輩が学校を訪問してくれました。中学校の様子や生活の様子などを説明してくれました。(小中一貫教育)



チャレンジ50学校賞受賞

豊岡市では子どもの読書推進のために「チャレンジ50」に取り組んでいます。これは、年間50冊の本を読破しようというものです。このたび、学校賞を受けました。



本年度、県教委の強い指導も受け、学校業務改善を推進してまいりました。次年度も、引き続き「勤務時間の適正化」に向け、業務改善の推進が求められています。

◆校務支援システムの導入

市内の各校の校務を統一し、事務処理時間を短縮するために市レベルで「校務支援システム」が導入されました。それに合わせ、次年度から通知票などの様式が変更となります。

◆金管クラブは音楽クラブとして

金管クラブは音楽クラブとして授業のクラブ活動の時間に活動します。放課後の指導はありません。金管を続けたい児童には、地域の団体である豊岡少年少女音楽隊を紹介しています。

園児体験入学

来年度豊岡小学校へ入学予定の園児たちが小学校の体験入学をしました。園児たちは1年生の授業の様子を見た後自己紹介をしたり、交流学习をしたりしました。(保幼小連携)



2月のトピックス

ミニカバン贈呈式

卒業して行く6年生に、卒業記念として豊岡靴協会から「豊岡ミニ靴」が贈られました。豊岡の地場産業である靴を通して、ふるさと豊岡に誇りを持って欲しいという願いを込めて贈られました。

