



にし はし
虹のかけ橋

9月6日(水)のOHCより



毎週水曜日に「OHC」(Ouchi Health Check)を行っています
9月の第1回目の結果を集計してみました。

	22:00 以降就寝	ゲーム 2時間以上
1年	0	3
2年	1	3
3年	3	4
4年	3	1
5年	7	2
6年	9	1

岩谷小学校の子どもたちは、比較的「早寝・早起き」型の生活をしていると思います。例えば、平日に22:00(午後10時)過ぎまで起きている子の数は左の通りで、学年が上がるにつれて、その数は増えております。

低学年の寝る時刻が早いというのは、とても素晴らしいことです。これは、保護者の皆様のご協力のおかげです。一方、高学年になると、スポ少の練習や習い事などもあるため、どうしても帰宅後の夕食・入浴・勉強などの時間を確保すると、就寝時刻が遅くなってしまいがちです。

ただ、感心なのは「高学年になるほどゲームの時間が少なくなる」ということです。これは「やるべきことをやって、さっさと寝る」という習慣が身に付いているということでしょうか。だとすれば、素晴らしいですね。もしかすると「ゲームではなくネットだよ」といってカウントに含まれていないのかもしれませんが、この点、次回からのチェックでは動画視聴などの時間も含んでくださいね。

右の表をご覧ください。

Aの子は9時間の睡眠時間が確保できており、メディアの使用も長くないので、安心です。

Bの子は5時間以上ゲームをしていますので、ご飯、お風呂以外はずっと頑張ったんでしょうね。寝るのも10時過ぎになり、起床も遅めで朝食抜きとなってしまいました。

Cの子は、ゲームとテレビを合わせると8時間30分になります。テレビを見ながらゲームをしたことになるのかな?この辺の記入の仕方はちょっと不正確かもしれません。

Dの子が、今回の調査で一番遅くまで起きていた子でした。中高生だと、このくらいの睡眠時間(6時間ちょっと)になるかもしれませんが、小学生のうちには身体をつくるためにも9時間以上の睡眠時間はほしいところです。

OHCの目安の一つは「1~3年生は夜9時まで、4~6年生は夜10時までに寝るようにしましょう」です。まずこれを目標にして、その時刻までにどういう過ごし方をすればいいのかを、それぞれのご家庭でぜひ相談してみてください。

	就寝	起床	ゲーム	テレビ	朝食
A	21:10	6:05	0時間00分	2時間00分	○
B	22:25	6:28	5時間32分	0時間30分	×
C	21:50	6:00	3時間00分	5時間30分	○
D	23:30	6:00	1時間30分	1時間00分	○

科学作品展のお知らせ



由利本荘市科学作品展が開催されます。岩谷小からは、夏休みに頑張ってきた皆さんの作品を14点出品しております。小・中学生の理科学研究の作品を、どうぞご覧ください。

日時 9月16日(土)～17日(日) 10:00～17:00

会場 由利本荘市文化交流館カダーレ 1階ギャラリー

出品者 えんどう けいと(1年) 「だいすきなかぶとむし」

たぐちようたろう(1年) 「たまごがくわがたになるまで」

伊藤 悠月(2年) 「ペットボトルでトルネードをおこそう」

東海林優依(2年) 「スライムはどうしてかたまるの？」

今野 凱仁(3年) 「ぼくのカナヘビ」

鈴木 咲矢(3年) 「松山の生き物マップ」

三浦 遥翔(3年) 「シャーベットを作ろう」

長谷部和仁(4年) 「水を冷たく保つには？」

吉田 美玲(4年) 「地しんについて」

伊藤 蒼介(5年) 「操られるカマキリと謎のハリガネムシ」

吉井 憲太(5年) 「氷になんてお金が沈むの？」

金子 怜太(6年) 「霧について」

佐々木拓真(6年) 「じゃがいもから片栗粉は出来るのか」

遠藤 歩夏(6年) 「虫よけスプレーを作ろう」



また、20日(水)には、本荘由利児童生徒理科学研究発表会があり、本校から4人の皆さんが出演します。こちらは審査員の前で発表するもので、伊藤広美先生のご指導の下で、現在一生懸命に練習しているそうです。堂々と説明出来るといいですね。

発表題 「ホタルを育てて復活させよう! 第17号」

発表者 佐々木咲紅(5年) 田口えあり(5年) 細矢彩葉(4年) 進藤嘉乃(4年)

先輩たちが頑張ってくれました!

12日(火)から2日間、大内中学校の先輩2名が職場体験として来校しました。2年生の中村遙人さんと齊藤翔夢さんです。

校務員の佐々木さんや吉尾さんたちの仕事の手伝いを汗をかきながら頑張ってくれました。中学校ではこのような活動を通して、将来の仕事について体験しながら



考える「キャリア教育」を行っています。黙々と頑張る2人の姿が、とても頼もしく見えました。これからも頑張ってくださいね。

新型コロナ 県内でも増加傾向に!

ここ数日、本荘由利保健所管内でも感染者は増加傾向にあるようです。

陽性となった場合には、発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止となります。また、発症してから10日を経過するまではマスクの着用が推奨されています。

もしも発熱や喉痛、咳等の症状が見られる場合には、無理して登校せず、自宅で休養することが大事だと思いますので、毎日のお子さんの健康観察をよろしく願います。