

矢小だより

第10号

令和4年7月15日
由利本荘市立矢島小学校

健康を考える移動保健教室

14日(木)、学校医の木村先生を指導者にお招きして、4年生で移動保健教室を行いました。

今年も、「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちは、なぜ大切？」というテーマで医学的に説明していただきました。次のようなお話が特に印象に残りました。



睡眠時に成長ホルモンがもっとも多く分泌されるので、子どもの成長には、夜、ぐっすり寝ることが大切である。

朝日(太陽光)の中に含まれるブルーライトは、睡眠ホルモン(眠くなる物質)であるメラトニンの分泌を抑制する効果があるので、朝日を入れることで目覚めがよくなる。ただし、スマホやタブレットなど、至近距離で見る事の多い液晶画面から発せられるブルーライトを浴び続けると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制される状態が絶えず続くので、生活のリズムがくずれる可能性が高くなる。

ヒトの消化管の長さは、約9mであり、信号を伝えている。朝ごはんをよくかんで食べることで目覚めがよくなり、集中力も高まる。また、よくかむことで消化器官の働きがよくなり排便も促される。また、交感神経と副交感神経、両方の働きが活発になり、パフォーマンスが高まるようになる。

校内授業研究会

6月30日(木)、中央教育事務所の指導主事の先生をお迎えして授業研究会を行いました。授業提示してくれたのは2年生「3けたの数」と5年生「小数のわり算」で、2つの学年で算数の授業を見ていただきました。

2年生も5年生もともに、春からの先生方の指導の成果があらわれており、子どもたちはよく考え、よく発表し、結果、「わかる授業」が実践されていました。指導主事の先生からはたくさんのお褒めの言葉をいただき、また、具体的かつ丁寧なご指導をいただきました。今後は、助言していただいたことを生かして、2年生と5年生の授業をお手本にして、子どもたちのために、全校一丸となってさらなる指導の充実を図っていきたいと思います。



PTA参観日

7日(木)、PTA参観日でした。たくさんの保護者の方にご来校いただき、誠にありがとうございました。また、奉仕作業では、校内の窓ふき作業をしていただき、校内がとても明るくなりました。心から感謝申し上げます。



学級懇談では、これまでの学校の様子や夏休みの生活について等が話題となりました。また、昨年度から導入されているタブレット端末の持ち帰りについての説明もありました。今週末には、3年生以上の児童が持ち帰ります。「タブレット活用のルール」をご覧ください。有効な活用をお願いします。

救急救命講習会

12日(火)、矢島消防署の皆様を指導者にお招きして、6年生で救急救命講習会を行いました。ビデオでの講習の後、子どもたち一人一人に準備された模擬装置を使って、心臓マッサージの体験でした。両手の当て方や角度、力の入れ方や数え方などを個別に指導していただきながら習得することができました。いざという時の応急措置を小学生が行う場面はなかなかないとは思いますが、知識としてしておくことは非常に大切です。命を大切にすることを高める上でも効果的な教室となりました。



前学期 後半(7・8・9月)の目標 Ⅱ期「主体的な関わり」

やさしい子	◆友達や自然に積極的に関わり合い、よりよい生活や人間関係を築くこと。 ◆家庭の生活や地域の活動に進んで関わり協力する。
しんぼう 強い子	◆規則正しく生活をして、体を鍛える。 ◆自分の役割を果たそうとする。
すすんで まなぶ子	◆積極的に学習活動に参加し、自分の思いや考えを表現する。 ◆自分に合った学習の仕方を身に付ける。

矢島健児のがんばり おめでとう!

第40回 秋田県ホープス卓球大会

男子団体

第3位

矢島スポ少Aチーム

令和4年度 本荘由利席書会

硬筆の部

金賞

佐藤 世那(1年)

半紙の部

金賞

佐藤 日菜(4年)

