

伸びる子

やさしく (愛いっぱい)
 かしこく (夢いっぱい)
 たくましく (元氣いっぱい)

令和6年
 10月31日
 五島市立
 奥浦小学校
 文責 橋詰絵

第12号



秋晴れのもと頑張った小体連

運動会終了後、五六年生の子もたちは次の目標である「小体連」に向けてすぐに練習を開始しました。全員参加の百メートル走、個人参加の走り幅跳び、走り高跳び、ソフトボール投げ、八百メートル走、チーム参加の学級対抗リレーに混合リレー。練習の期間は短かったものの、その分集中して取り組むことができました。集中して取り組むことができた最大の理由は、自分の「めあて」が明確でそこに向かって頑張ったことです。小体連前日には、壮行会もあり、下級生からの盛大な応援を受け、当日は実力を発揮することができました。

当日、下級生からの大きな声援を受けてバスで出発しました。会場に到着してからも特に緊張する様子もなく、リラックスして競技に臨むことができました。

全員参加の百メートル走はもちろん、個人種目、リレーで、たくさんの子もたちが練習の成果を発揮して入賞しました。

入賞できなかった子もたちも全力を出し切っていて、感動的でした。



睡眠時間について

最近テレビを見ていて、以前学校だよりでお伝えしていた「睡眠時間」についての番組があっというまに。学校だよりの中身、覚えておいてでしょうか。簡単にいえば、現代人は子どもも含め、睡眠時間が絶対的に不足しているという中身です。学力向上にも、**精神的安定**を得るためにも、睡眠時間はとても重要です。おさらいとして、必要とされる睡眠時間は**小学生が十時間以上**となっています。

たくさん勉強しても、それが記憶として定着するのは起きている間に定着するのではなく、寝ている間に脳の中で整理されて定着するそうです。心の安定も同様に、寝ている間に嫌なことが整理され、すっきりするそうです。逆に寝不足であると、精神的不安定にさいなまれるそうです。秋の夜長、もう一度睡眠について見直してみてもいいかがでしょうか。頑張った頭も心も、十分な休息が必要です。

11月

3(日) 文化の日
 4(月) 振替休日

- 6(水) いも掘り
- 8(金) 小音楽
- 11(月) 委員会活動
- 12(火) ゆでかんころづくり
- 13(水) 56年生校外学習
- 18(月) 代表委員会
- 20(水) なかよし交流会
- 21(木) 34年生社会科見学
- 23(土) 勤労感謝の日
- 25(月) 56年生緑小交流
- 28(木) かんころもちづくり

