



# 船引小学校だより

No. 4

発行日 令和6年7月16日(火) 発行責任者 田村市立船引小学校長 佐久間敏晴



## 【校訓】

思いやりのある子ども ~ やさしく ~  
よく考えてしっかり学ぶ子ども ~ かしこく ~  
進んでからだをきたえる子ども ~ たくましく ~



## 修学旅行 宿泊学習 校外学習

前期前半、子どもたちは各方面に出かけて、校外で学習してきました。

1年生は、岩瀬牧場(6/7)、片曾根山森林公園(6/24・25)に出かけました。天気に恵まれ、動物と触れ合ったり遊具で遊んだり楽しく活動してきました。

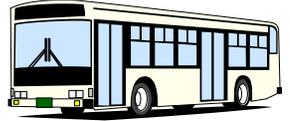
2年生は、石筈ふれあい牧場(6/17)、田村市給食センター(5/20~23)に出かけました。牧場でバター作りをしたり、センターで大きな釜に驚いたり、素敵な体験をしてきました。

3年生は、須賀川市にあるムシテックワールド(6/10)で、サイエンスショーを見たり、牛乳パックを使った紙すき体験をしたりしてきました。また、田村市内施設等見学(6/20)にも行ってきました。初めてあぶくま洞に入った子もいたようです。

4年生は、田村市上下水道局(6/4~7)に行ってきました。また、田村クリーンセンター(7/11,16~18)にも行くようになります。社会科の学習で、浄水やゴミ処理の仕組みを、見学を通して学んでいきます。また、10月下旬には郡山自然の家に行き、フィールドワークやアスレチックなどの自然体験をしてくる予定です。

5年生は、いわき海浜自然の家に宿泊学習(7/18・19)に行く予定です。海浜オリエンテーリング、キャンプファイヤー、磯遊びなどを体験してきます。また、いわき震災伝承みらい館で大震災とその教訓や復興の様子などについて学んでいきます。

6年生は、修学旅行(7/4・5)に行ってきました。初日は会津藩校日新館、鶴ヶ城、県立博物館を全体で見学し、その日は東山温泉原瀧に宿泊しました。2日目は、自分たちの計画に沿って、若松市内で班ごとに自由見学、体験活動をしてきました。



## 授業参観、ありがとうございました。

7月12日(金)に今年度2回目授業参観が行われました。子どもたちの様子はいかがでしたでしょうか。またひとつ成長した姿を見ていただけたのではないのでしょうか。その後に行われました学年・学級懇談会へのご参加もありがとうございました。お忙しい中、ありがとうございました。

また、懇談会に先立ち、校長から重要なお知らせとして、田村市給食センターの排気ダクト改修工事に伴う学校給食の代替え対応について、放送で説明させていただきました。主な内容は以下のとおりです。

1. 工事が9月下旬までかかるため、夏季休業終了後から9月30日(月)まで期間、通常の給食提供ができなくなる。
2. そのため、代替え給食が提供されるようになる。
3. 内容は以下のようになる。
  - ① 主食(ご飯・パン・麺類)、牛乳については、通常どおり提供される。
  - ② 副食について、おかず、スープ類は、レトルト食品等で対応する。
  - ③ デザート、果物については、週に2回から3回程度提供される。
  - ④ 食器類については、使い捨ての容器を使用する。



なお、詳細は、7月12日に配付しましたお便りをご覧ください。また、何か聞きたいことがありましたら、学校までお問い合わせください。

職員間できちんと確認し、しっかりと対応していきますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 睡眠が子どもの脳を変える

先月号でも紹介させていただきました、『『発達障害』と間違われる子どもたち』成田奈緒子 著(青春新書)よりまた引用させていただきました。ご参照ください。

そもそも、ちゃんと生きていくためにはどれくらい眠ればよいのか、ご存じでしょうか。(中略)睡眠時間は年齢によって決まっているのです。(中略)たとえば、ネルソン(小児科医)の教科書によると、小学生の理想の睡眠時間は約10時間ですが、現在、10時間眠れている子はほとんどいません。日本全国の小学生の平日の平均睡眠時間は約8時間。10時間よりも2時間も短くなっています。(中略)大人でも最低7時間以上は眠らないと、脳は正常な機能を保てません。発達や年齢に応じて、脳を育てる、または正常に働かせるために必要な睡眠時間は決まっています。発達途中の子どもであれば睡眠時間の確保は、脳にとって他のことでは替えがきかないような非常に重要なことです。(中略)

### (よい睡眠をとるために本当に大事なこと)

ここからは、親子でよい睡眠をとるために特に大事なことをお伝えしていきます。今なかなか眠れない方がいるようでしたら、早起きと合わせて気になるものから試してみてください。

#### ●自分に合ったリラックス法を見つける

寝る前には、意識的にリラックスタイムをとりましょう。体も心もほぐれれば、「就寝モード」になれます。(中略)自分が「心地よい」「落ち着く」と思える方法を見つけられるといいですね。(後略)

#### ●寝る少し前から照明を落とす

自然界では、夕方から夜になると目に入る光の量が少なくなります。そうすると脳の中にある松果体という器官からメラトニンが分泌されます。メラトニンが出ることで、私たちは眠気を感じることができるのです。(中略)部屋の明かりを落とし、だんだん光の量を減らしていくと、寝つきがよくなります。

#### ●お風呂は夕食前に

人は、寝る前に体温が下がり、自律神経における副交感神経(\*)の働きが優位になると眠くなります。

寝る直前に体を温めすぎると交感神経(\*\*)が活発になり、眠くなくなるので、お風呂や激しい運動・遊びなどは寝る前は避けましょう。夕食前に入浴しておく、寝る頃には副交感神経が優位になるのでおすすめです。(後略)

#### ●夕食ではタンパク質をとる

(\*)夜間やリラックスタイムに活発に働く神経 (\*\*)活動するときに働く神経

睡眠前に摂取したいのがトリプトファンです。アミノ酸の一種でセロトニンやメラトニンの原料でもあるので、睡眠の質を高める効果があります。

トリプトファンはタンパク質に含まれているので、寝る前には肉や牛乳などを意識してとりましょう。ただ、あまり油分が多いものや大量の肉類や糖質は消化に負担がかかるので避けてください。(後略)

必要な睡眠時間(一部概算)	
5歳	(11時間)
7歳	(10時間30分)
9歳	(10時間)
11歳	(9時間30分)
13歳	(9時間15分)
15歳	(8時間45分)

### お知らせ

ホームページ  
日々更新中!

7/16 現在アクセス数  
3893027

船引小学校

検索