



学校だより

# くろえ

海南市立黒江小学校

NO. 7 H27.10.1(木)

## いよいよ運動会です！

### ～子供達は頑張って練習しています～

今年は、残暑もそう厳しくなく、涼しい気候のなかで運動会の練習を始めています。44年ぶりとなる和歌山での「第70回紀の国わかやま国体」も開幕し、スポーツの秋本番を迎えました。

子供達は、お家の方や地域の方によいところをみてもらおうと、運動会の練習に張り切って取り組んでいます。

先日のお昼休みに、子供達に練習の感想等を聞いたところ、1年生は「かけっこ、頑張りたい」、2年生は「踊りや行進がかっこいい」、3年生は「リレー、頑張っています。走るのが楽しい」、4年生は「学年のダンスは、ばっちりです」、5年生は「組体操は難しいけれど楽しいです」「体中が筋肉痛なのか、あちこち痛いです」、6年生は「組体操の人間起こしが楽しい」と話してくれました。練習終了後に、ダンス時のかけ声や歌声を出している児童も多く、運動会に向けて楽しく取り組んでいるようです。

運動会当日は、ぜひ、子供達の頑張りが成長した姿をご覧いただき、一生懸命取り組む演技や競技にご声援いただけたらと思います。



## しっかりと睡眠をとりましょう

### ～育ち盛りの子供達には特に重要です～

最近、ある本のなかで、子供達にとって睡眠がいかに大切かを述べた文章があったので、次に紹介します。



夜は、ぐっすりと眠ることで、脳を休ませ、骨をのばし、筋肉をつけたり、免疫機能を高めたり、怪我を修復したりしている。さらに、夢を見る睡眠として知られるレム睡眠時には、記憶を整理し、固定したり消去したりしていることがわかっている。いわば、睡眠は脳と身体の整備をおこなう必要不可欠な時間なのである。

睡眠不足や不眠は、身体の不調や情緒の問題（イライラするなど）、さらには生活習慣病の予備軍となることがわかっている。最近の研究では、睡眠時間が短いと十分な睡眠をとっている子どもに比べ、記憶を司る海馬と呼ばれる領域の体積が小さいことがわかっている。

以上の点から、睡眠は育ち盛りの子どもたちの健やかな成長や発達に欠かせない重要な時間であることがわかると思う。

教職研修 10月号 「社会の要請に応える『新しい教育課題』」 鈴木みゆき より一部抜粋

慣れない運動会練習などで、子供達は普段よりも疲れています。十分な睡眠と栄養が摂取できるようご家庭でもよろしくお願いいたします。

## 紀の国わかやま国体閉会式へ出席します

～3年生から6年生が応援へ行きます～

日 時 平成27年10月6日(火)

開 会 14:00

閉 会 15:05 予定(閉式後帰校)

※ 詳細は後日連絡させていただきます。



## 10 月 行 事 予 定

日 曜	学 校 行 事 等	日 曜	学 校 行 事 等
1 木	登校指導(1班) 安全点検 共育コーディネーター	17 土	幼稚園 運動会のため 午前中体育館使用 ふれあい活動パウンドテニス(14:00～ 体育館)
2 金	黒江地区補導関係連絡協議会(19:30～ 黒江防災コミセン)	19 月	体育コーディネーター 4年視力検査
5 月	体育コーディネーター 集会…開閉会式 6限…係会2 昼休憩…リレー練習	20 火	社会見学
6 火	きのくに和歌山国体閉幕(3～6年参加)	21 水	かき納品 5年視力検査
7 水	運動会予行演習(9:00～12:20)	22 木	共育コーディネーター かき実習 6年視力検査 青少年を非行から守る黒江地区の集い(19:00～ 黒江防災コミセン)
8 木	共育コーディネーター 集会…応援練習	23 金	SC
9 金	SC 集会…全体練習 運動会準備 1～4年生…14:10下校 5・6年準備…14:20～15:00	24 土	きのくに和歌山大会開幕
11 日	平成27年度運動会(9:00開会) 開門…6:30 体育部準備…7:30	26 月	きのくに和歌山大会閉幕 体育コーディネーター
12 月	体育の日	27 火	海南市内小学校音楽会(大野小) 外国語活動(2～5限)
13 火	振替休日	28 水	
14 水	1・2年視力検査 鮮度調査(8:10～ 日方小育友会)	29 木	共育コーディネーター
15 木	共育コーディネーター 就学時検診(14:00～ )	30 金	
16 金	3年視力検査		

## 運動会練習 の様子

