



学校保健委員会 「すいみんって、すごい！」

9月26日(木)学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は、5、6年生の子どもたちと保護者の方々と一緒に様々な健康問題について考え、より健康な生活にしていけることを目的として行なうものです。

今年度は、東洋羽毛工業株式会社の久保様、松本様に来校いただき、「睡眠」をテーマに講話をしていただきました。講話の前には、保健委員会の子どもたちが調べた「若葉小の5、6年生の睡眠の実態」についての発表もありました。

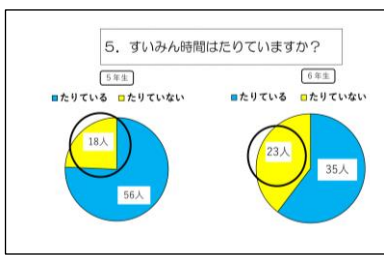
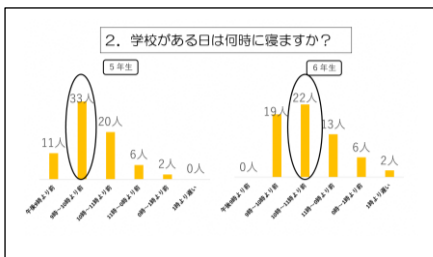


保健委員会の発表の様子

保健委員会でアンケートを集計してくれた結果が、下のグラフです。平日の就寝時刻が23時以降の人も30人近くいることや睡眠時間が不足していると感じている人が3割以上もいることが分かります。睡眠がなぜ必要なのかを講師の方にとっても詳しくお話していただきました。脳と身体をしっかりと休ませることで、記憶力や集中力を高めることだけでなく、「やる気が出て、くよくよなくなる」など心のエネルギーにもつながるということの説明もありました。また、睡眠時間のめやすは9～11時間であるということでした。

子どもたちは、自分の睡眠の現状と重ねながら聞いていたようでした。講話後の質問・感想交流では、たくさんの質問がありました。「寝る時間を2時間短くして勉強をすると、しっかりと寝るのはどっちがテストの点数は上がるのですか」や「お昼寝は、睡眠時間に入るのですか。」「寝る姿勢は、よい睡眠に関係するのですか」等、真剣に講話を聞いていたからその素朴な疑問を出す子どもたちの真摯な姿が見られました。また、「若葉小は、睡眠時間が全国平均よりも良くなかったのが、良くしていこうと思いました。」「寝る時間を早くして、睡眠時間を長くしたいと思いました。」等の感想を発表してくれた人もいました。

子どもたちの心と身体、脳の成長のためには、「良い睡眠」が大切です。ゲームやタブレットの画面を寝る前の1時間は見ないようにすることや早く起きることで生活リズムを付けることなどについて、ご家庭でもお話していただけるとありがたいです。



器械運動ボランティア 村上先生！ありがとうございます

2学期からの体育は、各学年マット運動や鉄棒に入っています。高学年になるに従い倒立や側転など、高度な技への挑戦もしていきます。安全面のサポートと器械運動のコツ！を教えていただける地域ボランティアとして、若葉校区にお住いの村上先生に来校していただいています。

この日は、4年生の体育があってました。側転からロンダートへの挑戦へと技を極めていました。村上先生の模範演技には、みんなで感動の大拍手を送りました。色々な場面で、地域の方々に支えていただいております。本当に感謝しております。



村上先生の模範演技の様子



倒立での歩行を練習中