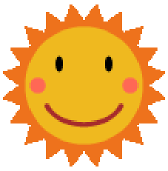
学年だより
NO. 6



ともだち

日光市立今市第三小学校
第２学年
H26. 8. 25

目的(もくてき)を持(も)ってすごそう２学期(がっき)

長いようで短い夏休みが終わりました。教室に、また子どもたちの元気いっぱいの声が戻ってきました。どの子もちょっぴり日焼けして、たくましくなったように見えます。家族では、どんな思い出ができましたか。きっと、普段できないようなことをたくさん経験できたのではないかと思います。また、親子でふれあう時間をいつもより多くとれたのではないでしょうか。夏休みに限らず、これからもふれあう時間をできるだけ多くとって、子どもたちへの愛情をいっぱい注いでいただければ、と思います。

さて、２学期はさっそく、生活科校外学習、遠足があります。学習発表会や持間走記録会など、いろいろな行事が予定されています。また学習面でも、新出漢字がさらに増え、算数ではかけ算九九など基礎となる大切な学習があります。生活リズムを取り戻し、気持ちよく２学期をスタートできるように、各御家庭でも御協力ください。

実りの多い２学期にするために、子どもたち一人ひとりに寄り添いながら精一杯努力していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

８・９月の予定

- 8/25（月） 始業式
- 8/26（火） 身体測定
- 9/7 （日） ＰＴＡ奉仕作業
- 9/12（金） 生活科校外学習
- 9/17（水） 全校集会
- 9/21（日） ＰＴＡ研修旅行
- 9/30（火） 遠足（4：00 下校）

寝る子は育つは本当だった！

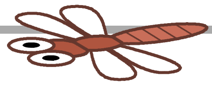
その１　成長ホルモンは夜10:00に出る！

眠りは浅い眠りと深い眠りを繰り返しています。寝入ってすぐに深い眠りに落ちるのですがその時間に成長ホルモンが出ると決まっているそうです。ということは、9 時には布団に入り、10 時には深い眠りの状態になっているとよいわけです。当然 9 時過ぎのドラマなど、小学生は見てはいけない時間帯です。

その２　浅い眠りが学習を定着させる！

浅い眠りは夢を見ている時間です。その回数が一晩 5~6 回ないと昼間学習した内容が記憶として脳に定着しないそうです。ということは、夜更かしするとせっかく昼、頑張って勉強したことをわざわざ忘れさせてしまっているようなもの。子どもには 8~9 時間の睡眠時間が必要です。

その３　朝ご飯は和食が一番！

脳がブドウ糖しか取り込めないことはよく知られていますが、実はそのブドウ糖を効率よく取り込むためには、タンパク質とビタミンが欠かせないそうです。パン食だと炭水化物に油（バター）・糖分（ジャム・チョコ）だけで食べてしまいますが、白米だけではなかなかのどを通りませんよね。味噌汁や納豆などと一緒に食べるのがベストマッチ。発酵食品・野菜・タンパク質と体や脳にいい物を自然にとることができます。（脳科学者　川島隆太先生話より）

＊夏休みが明けて生活リズムが乱れがちです。よりよく学習に取り組めるよう御家庭でも御指導くださるようよろしくお願い致します。