

## ❀睡眠は大切❀

### 保健室より

最近、睡眠不足が原因の体調不良の子がよく保健室に来室します。夏休み中は「朝、学校に行かなければ」がないので遅寝・遅起きになりがちです。2学期が始まって、朝は早く起きようになるのですが、夜更かしの習慣が残ってしまい、その結果、睡眠不足になってしまうことが多いのです。

アメリカの大学で、バスケットボール選手を対象に「最低10時間はベッドに入るように」と指示を出したところ、睡眠時間が平均2時間ほど増えて、折り返し走のタイムは1秒短縮し、フリースローやスリーポイントシュートの成功率は10%上昇し、疲労や緊張、抑うつは低下したそうです。

「10時間睡眠」を心がけてください。

誰だって自分の能力を十分に発揮したいと思ってはいるはず。そして、睡眠の確保には、お金も努力も必要ありません。秋の夜長のこの時期に、子どもたちと睡眠時間について考えてみませんか。

## 桃五小のボランティア活動

### ボランティア部会

桃五小では、クリーンボランティアとして、校庭や校地周辺のゴミ拾い、清掃美化活動に取り組んでいます。

また、各学年でも様々なボランティアや福祉に関わる取り組みをしています。

4年生は、目や耳に障害のある人も分け隔てなく暮らすことができるための学習をします。

6年生は、これまでのお世話になった学校への感謝の思いを表すために、卒業前に何ができるかを考え実行する予定です。

ボランティア活動を通して、自分のことだけでなく、まわりにも目を向けられるあたたかい気持ちを育てていきたいと考えています。

## ❀すくすく ももごっこ❀

### 「児童に寄り添った指導と支援について」

桃五小では、児童への教育支援の方法について専門的な研修を行っています。今年は、児童の教室での様子から、学校生活における児童の課題解決を促す指導の在り方について、一人一人の特徴、苦手感等に寄り添う支援の在り方についての研修を行いました。

その中で、児童一人一人が抱えている様々な問題の解決のために教員間で常に問題を共有し、学校全体で解決に向けての取り組みを行うことの大切さを確認しました。今後も桃五小の児童の健やかな成長を願い、研修を深めていきます。

