

矢小だより

第14号

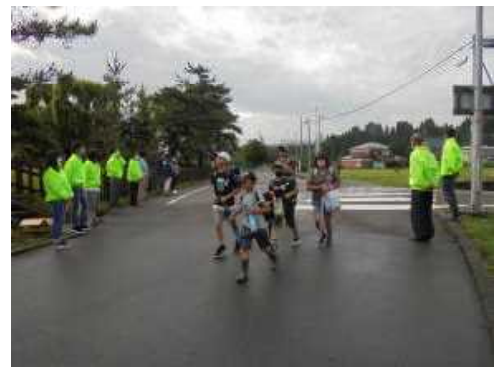
令和3年7月15日
由利本荘市立矢島小学校

気温の高い日が多くなってきましたが、エアコンを設置していただいたおかげで、快適に過ごすことができます。先日のPTA参観日では、たくさんの保護者の皆様にご来校いただき、誠にありがとうございました。また、奉仕作業では、たくさんの皆様に校内の窓ふき作業をしていただき、校内がとても明るくなりました。心から感謝申し上げます。



PTAあいさつ運動

7月12日(月)、PTA校外指導部、少年保護育成委員会の皆様のご協力により、今年度、第2回目の「PTAあいさつ運動」が行われました。あいにくの雨模様でしたが、子どもたちは、元気にあいさつをすることができました。子どもたちの元気で明るいあいさつは、子どもたち自身に安心や安全をもたらすだけでなく、地域の活気にもつながるものです。今後とも、家庭・地域と協調した取組を目指して参りたいと思います。



4年移動保健教室

7月9日(金)、学校医の**先生を指導者にお招きして、4年生で移動保健教室を行いました。

今年も、「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちは、なぜ大切？」というテーマで医学的に説明していただきました。次のようなお話が特に印象に残りました。

- ・ 睡眠時に成長ホルモンがもっとも多く分泌されるので、子どもの成長には、夜、ぐっすり寝ることが大切である。
- ・ 朝ごはんをよくかんで食べることで目覚めがよくなり、集中力も高まる。また、よくかむことで消化器官の働きがよくなり排便も促される。
- ・ 朝日(太陽光)の中に含まれるブルーライトは、睡眠ホルモン(眠くなる物質)であるメラトニンの分泌を抑制する効果があるので、朝日を入れることで目覚めがよくなる。ただし、スマホやタブレットなど、至近距離で見る事の多い液晶画面から発せられるブルーライトを浴び続けると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制される状態が絶えず続くので、生活のリズムがくずれる可能性が高くなる。



お礼

今年も、羽後信用金庫矢島支店さんの職員とOBの方々のご厚意で、「ひまわりフェスタ」の前に、ひまわり畑の草刈りをしていただきました。地域の方々のご協力あってこそこの「ひまわりプロジェクト」であることをあらためて感じました。心から感謝申し上げます。