



# 朝日の風

令和6年 7月19日  
朝日小学校 No. 8

## 学校保健員会

5年生の子どもたちと希望された保護者の皆様を対象に、学校保健委員会を開催しました。今回は、睡眠健康指導士の渡部郁子先生から睡眠の大切さについて教えていただきました。

◆睡眠をしっかりすると…

- ①元気になる→ぐっすり眠ると、だるさがなくなる・病にかかりにくくなる・心がすっきりしてやる気が出てくる。
- ②勉強に役立つ→しっかり学習した後ぐっすり眠ると、学んだことをしっかり記憶できるようになる。
- ③運動にも有効→野球の大谷翔平選手も、練習後の睡眠を大切にして、試合で集中力を発揮している。

◆質のよい睡眠をとるためには…

- ①睡眠時間は、9～11時間を確保する。(小学生)
- ②休日もふだんと同じ時間に起きる。
- ③遅くとも寝る1時間前には、ゲームや動画を見ることをやめる。

これからの生活で参考にしてほしいと思います。



## ボランティアありがとうございました

1学期の初めに、学校の教育活動にボランティアで参加していただける方を募集したところ、水泳指導の見守りやミシンの指導補助などで76名の方に申し込んでいただきました。1年生の支援については、うまく調整がつかず依頼することができませんでした。今後の課題したいと思います。

水泳指導では、教師がプールに入って指導をしているとき、見守りの大人がプールサイドにいていただけることで、安心して指導することができました。ミシンの指導では、担任が指導中、困っている子を見つけると声を掛けていただき、効率よく進めることができました。

来学期以降も、「地域学校協働活動」という形でボランティアをお願いする予定です。学校に力を貸していただけるとありがたいです。よろしくお願いします。



## 登校見守り活動へのご参加ありがとうございます

保護者の皆様、1学期の間、子どもたちの登校を見守ってくださりありがとうございます。朝日小学校区では、地域の皆様が「子どもは地域の宝」と考え、保護者の皆様の手助けができればと、子どもたちの安全を見守ってくださっています。

保護者の皆様には、1学期中に何度か見守り活動への協力をお願いをいたしました。少しずつ、見守ってくださる方が増えて、心強く思っております。今後もさらによりよい方法を考えていきます。今後とも、子どもたちが安全に登校できるようご協力ください。

## 夏休みを迎えるにあたって

22日（月）から、夏休みに入ります。休み中には出校日が2日間設けてあるだけです。休み中は、それぞれの家庭で計画的に課題に取り組んでいかれることと思います。休み中、「おや？ 様子がおかしくないかな？」と感じられたり、中には悩みごとを聞いたりすることがあるかもしれません。

もしも、気になることがありましたら、学級担任や部活動の顧問等にご連絡いただくと大変助かります。なお、連絡にあたっては、別でお配りしました「夏季休業中の電話・来客への対応について」をご覧ください、対応していただきますようお願いいたします。

また、以下のような相談窓口も設置されていますので、ご利用ください。

- |                |              |              |
|----------------|--------------|--------------|
| ・刈谷市子ども相談センター  | 0566-62-6313 | (9:00~17:00) |
| ・24時間子供SOSダイヤル | 0120-0-78310 | (通話料無料)      |
| ・子どもの人権110番    | 0120-007-110 | (通話料無料)      |