



お子様とご覧ください。

多めに水分の用意を！ 十分な睡眠と朝食を！！

21日(土)の「錦体祭」に向けて、猛暑の中毎日練習に取り組んでいます。子どもたちは、日々の練習で疲れが溜まってきている頃だと思えます。

暑さが厳しいため、学校では10～30分おきに休憩と水分補給の時間をとっていますが、練習中に、「水筒の中身がなくなりました。」と言っている児童がいます。**多めに水分を持たせていただけると**助かります。引き続き、**汗を拭くタオル**のご準備もお願いします。また、練習中も体調不良により、救護テントや保健室で休息する児童が毎日数名います。 **毎日9～11時間の十分な睡眠・しっかりと朝食**をとれるようにご家庭でも御協力をお願いします。



開会式練習



ミッションインポッシブル練習



ラジオ体操練習

★よい歯のコンクール・歯の思想普及作品の入賞者について★

令和6年度 玖珂歯科医師会「よい歯のコンクール」

6年生 河林 夏音 さん 優秀賞

【図画の部】

優秀 1年生 堀江 采永 ・ 3年生 堀江 莉緒

入選 2年生 河林 隆之介 3年生 杉本 妃凜乃 3年生 森 皇次朗

佳作 2年生 西村 玲音



【ポスターの部】

優秀 4年生 竹田 帆茉里

入選 5年生 原田 慎司 5年生 堀江 陽太

佳作 5年生 氷室 竜衛



第2回学校保健委員会「すいみんってすごい！」講師：東洋羽毛株式会社 睡眠指導士 加藤様

9月9日(月)に、第2回学校保健委員会を開催しました。4～6年生、希望児童と保護者が参加しました。お話が大変わかりやすく、クイズや謎解きもあり、子どもたちも楽しく学ぶことができました。



☆☆「すいみんってすごい！」 お話のポイントまとめ☆☆

十分なすいみん = 9～11時間

免疫力を高める！

すいみん時間が長い方が、風邪をひきにくいという研究結果が出たようです。

成績アップ！

学習時間が同じ人では、すいみん時間が長い方が成績が良いという調査結果が出たようです。

運動能力アップ！

すいみん時間が長い方が、運動能力がアップするという実験結果が出たようです。

- 習い事で寝るのが遅くなる日は、「学んだことを身につけるチャンスの日!」と考え、習い事までに宿題を終わらせたり、ゲームなどを我慢したりして習い事後はすぐに寝ること。
- 学校がある日とない日の起きる時間の差が2時間以上あると、「体内時計」がくるってしまうため、学校がない日の朝寝坊は1時間以内にすること。
- 電子機器からは、ブルーライトが出ている。ブルーライトが目に入ると、脳が興奮して眠気が減ってしまうため、寝る1時間前には、電子機器の使用はひかえること。

《児童の感想紹介》

- ・ぼくは、すいみんのことを今まであまり気にしていなかったけど、今回加藤さんのお話を聞いてすいみんのことを意識して生活しようと思いました。
- ・すいみんって元気になれるくらいだと思っていたのが、思った以上に大切ということが分かりました。
- ・データやグラフがたくさんあり、楽しくわかりやすく学ぶことができました。