



# 幽 香 山

ともに学び ともに育つ  
～聴き合い つながり合い 学び合う力の育成～

1学期も折り返し地点となりました。新型コロナウイルスが昨年5月より感染症法上の2類から5類に変更になりました。しかしながら、今の時点で新型コロナウイルスが終息したわけでも、特効薬ができたわけでもありません。引き続き、感染対策をしっかりと取りながらの学校生活や行事を進めていきます。

## 学校運営協議会

5月13日に本年度第1回学校運営協議会を開催しました。委員の方々の任命、学校運営に係る承認をしていただきました。また、今年度の学校運営協議会の活動について協議をいただきました。周知を広げること、学校に足を運んでくださる方を増やすこと、地域に開かれた学校を目標に、児童と一緒に活動する楽しさを感じてもらうことがあげられました。

具体的な活動として、今年度も学校運営協議会だより（ゆうこう山 Part II）を発行します。また、地域スタッフのみなさんと子どもたちが一緒に活動する機会をより増やしていきたいと思っています。

地域スタッフは随時募集しています。学校にご連絡いただき、枚田っ子の応援団になっていただきたいです。よろしくお願いいたします。



## 和田山地区地域自治協議会の方にお世話になりながら（さつまいもの苗差し）を行いました

5月17日(金)に和田山地区地域自治協議会の方々にご協力いただき、1年生がさつまいもの苗差しと水やりをしました。1年生は、畑までの道のりも、暑い中でしたが、友だちと楽しくお話ししながら頑張って歩き切りました。帰りは、途中まで自治協議会の方に付き添っていただき、安全に帰校することができました。今日、植えたさつまいもが、大きくなって、また、自治協議会の方と秋に収穫できるのが楽しみです。この日は、オーストラリアから体験入学をしている足立ジョエルくん(桑原)も参加をしていました。オーストラリアでは、できない体験学習をととても喜んでいました。



【「みんいく(睡眠教育)のすすめ】「みんいく(睡眠教育)」という言葉が聞かれたことがありますか。(いつもイライラする)(なんかしんどい)(やる気がでない)(朝、起きられない)など、いろいろな不調は「体内時計の乱れ」が原因であると言われています。市民全体で「みんいく」に取り組み、「体調不良が改善され、学校の欠席が減った」という成果が出ている市もあります。また、大リーグで活躍中の大谷翔平選手もインタビューで「1日の睡眠時間はおおむね10時間で、いつ寝るかの準備を数日前から計画する」と、睡眠の大切さを語っていました。

「みんいく」では、睡眠と食事が生活のリズムを維持するとされています。少し紹介をしておきます。

### 【良い眠りの3要素】

- ① 睡眠時間帯(タイミング)…夜7時から朝7時までの間に眠りましょう。(朝7時半以降の起床は遅すぎだそうです)
- ② 睡眠時間(量)…本人にとって、必要な睡眠時間を確保しましょう。  
 幼児:10時間 小学生(低学年):9~10時間 小学生(高学年):9時間 中学生:8時間以上  
 成人:6時間以上 高齢者:8時間以上にならないように が目安とされています。休日だけ寝だめをしても効果はないそうです。
- ③ リズム(質)…寝る時間、起きる時間、食事の時間を毎日(休日も)ほぼ同じ時刻にしましょう。  
 休日の朝寝坊は、日頃の睡眠不足のあらわれです。

### 【食事は毎日規則正しく】

食事は体内時計に大きな影響を与えます。

食事を毎日決まった時間にとることで 体内時計が調整されます。



## 6月行事予定

3日(月)	自然学校(～7日)	19日(水)	交通安全教室 委員会活動
4日(火)	全校朝会 ひらタイム SC来校日 金管バンド	20日(木)	歯科検診(5年4年1年)
5日(水)	一斉下校 14:50	21日(金)	大豆植え体験(3年)
6日(木)	ジョギングタイム(朝)	22日(土)	PTA心肺蘇生法講習会 学年PTA活動(1年)
7日(金)	マイエンザ出前授業(3年)	24日(月)	お話レストラン クラブ活動
10日(月)	全国歯みがき大会(5年) プール水泳開始 縦割りそうじ開始	25日(火)	児童朝会 SC来校日 授業参観日 引き渡し訓練 第2回学校運営協議会
11日(火)	児童朝会 ひらタイム 社会見学(上下水道 4年)	26日(水)	和田山音頭体験学習(全校生) 代表委員会 見守り隊統一活動日
12日(水)	一斉下校 14:50	27日(木)	歯科検診(6年3年2年)
14日(金)	学年PTA活動(5年)	29日(土)	学年PTA活動(3年)
17日(月)	アゲハチョウの学習(3年) PTA評議委員会	30日(日)	学年PTA活動(2年)
18日(火)	全校朝会 ひらタイム		

PTA資源回収 6月16日(日) ご協力をお願いします。