

湯田小学校だより

平成 28 年 9 月 30 日
10 月 号
山口市立湯田小学校

◆わんぱく山の改修工事

ご心配いただいていた「わんぱく山」の改修工事が、10月3日(月)からスタートします。工事の経費については、湯田小中体育・文化後援会の会計でまかなえない部分は、PTAのご支援いただけることになりました。また、ネット遊具がなくなって寂しくなるので、PTAから木株(遊具)の設置という新たなプレゼントもしていただけることになりました。



新しいわんぱく山は、斜面を頑丈にするため、崩れた部分を整形するので、少し小ぶりになりますが、昔のわんぱく山のときのように、タイヤを埋めて補強していただきます。

10月の中頃には、完成の予定です。ご家族でぜひ遊びにおいでください。



◆寝る前には・・・

寝る前の発光する画面(テレビ、PC、タブレット、ゲーム)は睡眠によくないと言われます。これは、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌が大幅に減ってしまうからだそうです。

登校の遅い児童の中に、「遅くまでゲームをしていた・・・」という子どもがたくさんいます。つつい止められず、画面を見続けたので眠くもならず・・・ということのようです。おうちの方も、仕事の関係で早く寝ていて、気付かれていないということも聞きます。

それに対して、読書にはリラックス効果があり、一日のストレスを解消するにはとてもよいそうです。先日の「学校評価」の結果のお知らせでも、家庭読書の充実のための取組例として、「就寝前の10分間読書」を提案させていただきました。

最近、「家読(うちどく)」という取組も進んでいます。これは、家族みんなで読書をすることで「家族のコミュニケーション」を深めることを目的とした読書運動だそうです。

子どもの年齢が上がると、生活時間は合わせづらくなり、そのこともあって、家庭での読書習慣の定着も難しいのかもしれませんが、そこで、「就寝前」という時間を決めることで、読書習慣、生活習慣の向上が期待できるのではないのでしょうか。



家庭の元気応援キャンペーン

早寝早起き 朝ごはん 読書 外遊び



日に、日に、夕暮れが早くなってきました。

「10月から、家に帰る時刻は午後5時」となっています。

学校では、音楽をかけて帰宅を促すので、子どもも時計を見て帰り始めるのですが、公園などでは、いつまでも遊ぶ姿が見られるそうで、地域の方も心配されています。10月1日(土)からの切り替えができるよう、ご家庭でもご指導ください。