

すこやかコラム

睡眠の質を高めましょう



私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。睡眠はこころと体を回復させ、健康を保持するために不可欠なものです。近年は、交代制勤務や長時間勤務、インターネットやゲームなどによって生活が夜型化しています。それにより日本人の平均睡眠時間は50年前に比べると約1時間も減少しており、特に就労者や子どもたちの睡眠時間は世界一短いことがわかっています。また、不適切な生活習慣からくる睡眠の質の低下が懸念されています。

○睡眠不足は生活や健康に悪影響を及ぼします

精神面：集中力・記憶力・活力などが低下し、不安・イライラ・自信喪失・疲労感などといった症状が出て、うつ病の発症率を高めます。

身体面：生活習慣病である高血圧・糖尿病・肥満を増加させ、狭心症・心筋梗塞などの心疾患、脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めることにつながります。

○睡眠で大切なのは量より質

健康を保持するためには十分な睡眠を確保する必要があります。適切な睡眠時間は人それぞれで、より

大切なのは“眠りの質”です。朝、目覚めた時に「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りが理想的です。この休息感はこのころの健康に大変重要です。

○ぐっすり眠るための生活習慣のポイント

昼と夜のメリハリをつけ、規則正しい生活を送ることで、夜になると自然と睡眠の準備が整い、質の高い睡眠が得られます。

- ・1日3食の食事を規則正しくとる
- ・適度な運動を習慣化する
- ・起きる時間と寝る時間を一定にする
- ・朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる
- ・入浴は就寝2～3時間前に済ませる
- ・就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は避ける
- ・就寝前はテレビやスマートフォンなどの画面を長時間見ない

このような試みが有効でない場合や、不眠や日中の眠気が1か月以上続く場合は、何らかの睡眠障害を抱えているかもしれません。早めに医師に相談してみましょう。



佐藤 楓太さん



目黒 愛結実さん



猪瀬 詩椛さん



長山 穂香さん

やったね！ 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(6/3)の結果より



作田 逞晃さん



荒井 梓さん



引地 旭飛さん



四ノ宮 沙季さん



根本 琥珀さん



岩品 佳奈さん



角田 楓さん



加茂 紗幸さん



寛野 結菜さん



縦割り活動

金ヶ瀬小学校では、年間を通して縦割り活動を行っています。各学年の児童が入るようになっています。班編成を考え、高学年が中心となつて様々なことに取り組んでいます。学年の枠を超えた活動を通して、思いやりの心を持たせ、学校生活を楽しく潤いのあるものにしていくこととする態度を養うことが目的です。

6月2日には縦割り班ごとに花植え活動を行いました。6年生の「みどりの少年団」代表の話聞いた後、それぞれが担当する花壇にマリーゴールドを植えました。6年生の手伝いの下、1年生も上手に植えることができました。花植え後は5年生が後片付けをしつかりと行いました。



今後も七夕飾りを作ったり、自分たちで企画して遊んだり、縦割りの活動は続きます。上級生がしっかりと班をまとめ、その姿を下級生が心に刻む。この繰り返しで、子どもたちはどんどんと成長していきます。

金ヶ瀬小学校

暗唱大好き

「オンライン朝会」で暗唱発表しました

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度も南小学校では各教室をインターネットでつなぎテレビで視聴する「オンライン朝会」を行っています。

今年度は2度目のオンライン朝会で「暗唱朝会」を行いました。トッパッターは、3年生と4年生です。3年生は「さかなやのおっちゃん」を、4年生は「あいたくて」を堂々と発表しました。体育館いっぱい広がる迫力のある声は、オンラインのスピーカーを越えて廊下からも聞こえてくるほど見事な発表でした。

直接生の声を聞くことができないのは残念でしたが、各教室からは、大きな拍手が響いており、ほか

の学年も負けてはいられない、という気持ちになって暗唱への意欲が高まっていたようでした。これからの他の学年の発表が、とても楽しみです。



大河原南小学校

えずこホール イベント案内

えずこホールの夏のアートイベント!

えず☆スタ 2021



今年の夏の思い出は、えずこで遊びつくそう! プログラミングやものづくり、楽器演奏、消防署による消火器等

様々な体験コーナーを準備。大阪の最強ダンスチーム JAM が東北初登場!! 遊びながら学べる楽しい縁日にぜひ来てね!!

7/22 [木・祝]

会場: えずこホール・はねっこアリーナ

第1部 13:00~14:30
第2部 15:00~16:30

事前予約制 (メール・電話等)

- 参加無料
- 対象: どなたでも大歓迎!

共催事業

子どもと舞台芸術大博覧会 in MIYAGI

すべての子どもたちに舞台芸術体験をさまざまなジャンルの作品を上演する、ワクワクドキドキの2日間です。

7/29 [木] ルプチ プリンセス〜星の王子さま〜 / 紙人形・ダンス・歌ほか【劇団鳥獣戯画】
オズの魔法使い(オーケストラ生演奏版) / 現代影絵【劇団かかし座】

7/30 [金] Witty LookのLife'sa CIRCUS!!!! / サーカス【チキキパーク】
TAP DO!スペシャル・ショータイム! / タップダンス【TAP DO!】
クローゼットQ/演劇【劇団うりんこ】



えずっこひろば

〜親子で楽しむ遊びの場所〜

7/6 [火] 10:00~12:00
■ 参加無料
■ 会場: ホワイエ
(出入り自由/申し込みの必要はありません。)

すべてのイベントで、コロナ感染予防対策を実施しております。



えずこホール
仙南芸術文化センター

お問い合わせ TEL 0224-52-3004
〒989-1267 柴田郡大河原町字小島1-1
URL: <http://www.ezuko.com/>
info@ezuko.com