

## 第2回学校保健委員会を開催。「質の良い」睡眠を！

9日の5校時には、第2回学校保健委員会を開催しました。

5・6年生の児童と、参加希望の保護者とで進めた1時間の活動でした。テーマは「睡眠」であり、DVD視聴、保健委員会による「睡眠検定」、布施先生による講評、の3種類の活動を通して、睡眠について深く学習しました。下記にその一部を紹介します



### 保健委員の睡眠検定！

○ 最初に、学校保健委員による「睡眠検定（15問：○×クイズ）」に取り組みました。

毎日、自分でも活動している割には、以外と知らない「睡眠」の知識や重要性。全部で15問の問題に取り組みながら、睡眠の知識を増やしました。意外な回答も多かったようです。

◇ その代表として、下記に3問を紹介します。◇ ※正解は子どもに聞いて下さい。

- ・朝の目覚めをすっきりさせるために浴びるといいのは、朝日である。 ⇔ ○・×
- ・寝る前に激しい運動をすると、身体がつかれて、ぐっすり眠れる。 ⇔ ○・×
- ・眠れない時に「ホットミルク」をのむと、安眠できる。 ⇔ ○・×

○ 次に「睡眠のことをもっと知ろう！」のDVDを視聴しました。

Q&A形式の18分映像だったので、簡潔で分かり易かったです。

今まで知らなかったことが多く紹介されたり説明されたりと、睡眠の基本に関することから、睡眠の奥の深さまで、色々なことが分かりました。下記に、特に重要だと思われることを3項目紹介します。



- ① **質の良い睡眠**をとるためには、いつも同じ時間に寝起きすることです。→生活のリズム。
- ② 人間の脳の中には**体内時計**があり、起床時間・食事の時間・寝る時間等を管理しています。
- ③ 自分にあった**睡眠時間を知るためには、起きる時間を決めてから、寝る時間を決めます。**

○ 最後に、布施先生から「睡眠・健康・成長」に関する講評をいただきました。※下記参照。



- 生活のリズムが不安定な時、人は病気になりやすい。
- 寝る前のスマホ等は、脳を強く刺激し、寝る指令を抑える。
- 毎日の「質の高い眠り」が、心と体の順調な成長を呼ぶ。

今後、「保健だより」でもお知らせします。お読み下さい。

# 8日「温泉落語学習会」実施(4年)。笑い溢れる！



8日(水)の5・6校時には、町内でも落語を披露してくれている「春風亭柳若(りゅうじゃく)」さんに来ていただき、体育館内に設置された高座にて、落語のことを教えていただいたり、実際に10分間の落語を聞いたりしました。

ここ数年継続しているため、草津小の4年生の伝統行事にもなってきましたが、本物の落語体験が出来るということは、本当に幸せな体験だったと思います。

## 体育館内の高座で話が始まる

5校時は、落語の紹介に始まり、小道具の説明や寄席等で使う言葉の説明もしてもらいました。また、簡単な小話を幾つか教えてもらい、仕草の練習等も何名かが高座に上がり、落語体験をしました。

6校時には、引き続き小話の体験を希望者にしてもらい、落ちの取り方や、話の掛け合いなど、児童も楽しく一生懸命に取り組んでいました。今年は、高座に上がって実際に話す希望者が多く、複数回実演する児童もいるなど、積極的な態度も見られました。湯畑前でも見られる「温泉落語」、落語に興味をもった児童もかなり増えたことと思います。本当に楽しい時間となりました。



# 1年生「むかしあそび」で老人クラブの方々と交流！

14日(火)の3・4校時には、老人クラブの方(12名)にお世話になり、毎年恒例の交流学习である「むかしあそび」を実施しました。全体を4つの班に分け「めんこ・お手玉・あやとり・竹とんぼ」を各20分間程度、順番に遊んで全ての遊びに取り組みました。初めて体験する児童もいて、交流を通して多くのことを学びました。楽しい時間にもなり、感謝しています。



交流会の開会式



お手玉での様子



竹とんぼに挑戦中

