

くびらぐも



「学び舎の歌声」収録しました

6月13日(火)に本校に、三重テレビの取材があり、小柳ゆきさんが本当においでになりました。対談の機会をいただき、とてもドキドキしました。3年生の音楽の授業に参加してもらった後で、全校児童と一緒に師小の校歌を歌ってくれました。別れ際、子どもたちも名残惜しそうでした。



海に親しむ会(6/22)

朝から羽豆岬海岸にて磯の生き物を観察・採集しました。子どもたちにとってはやっぱり海の生き物との出会いは魅力があるみたいです。



青少年を育てる会師崎支部 救急法講習会(6/20)



風水害避難訓練(6/26)



PTA家庭教育教室(6/27)

名古屋地方裁判所 裁判傍聴
名古屋JRゲートタワー昼食



野外教育活動説明会(6/30)



6/19の朝会講話より

寝る子は育つ

皆さんは「寝る子は育つ」ということわざを知っていますか。「よく眠る子はよく育つ」という意味です。それでは皆さんに尋ねますが、今朝、よく眠って気持ちよく起きられた人、手を挙げてください。ほとんどの人はよく眠れたようですが、何人が挙げられなかった人もいますね。それはなぜでしょう。塾や習いごとに行っていて、帰りが遅くなり、寝るのが遅くなったのでしょうか。それとも、テレビを見ていたり、ゲームに夢中になったりして遅くなったのでしょうか。

実は、「寝る子は育つ」ということわざは、実験によっても証明されていて、科学的にも正しい事実だそうです。君たち子どもが成長する上で最も重要な成長ホルモンという物質が、頭の中にある脳下垂体というところから、出てくるのですが、昼間起きているときよりも夜寝ているときの方が多く出るのだそうです。

眠りには、「レム睡眠」「ノンレム睡眠」という2種類があります。眠ると最初

にノンレム睡眠が現れ、その後レム睡眠というように交互に現れます。これは一晩の間におよそ90分周期で繰り返されます。成長ホルモンはノンレム睡眠のときに出るのですが、最初のノンレム睡眠のときに一番多く出るそうです。そして、成長ホルモンが出る時間は、だいたい夜10時頃から夜中の2時頃だそうです。

ですから、夜更かしをしていつまでも起きていると、睡眠時間が減り、成長ホルモンの出る量も減ってしまいます。身長もあまり伸びなくなってしまうことがあります。逆に十分な睡眠は、体の疲れをとったり、傷などを治したりする役目もあります。小学生は、少なくとも8時間以上の睡眠をとってほしいと思います。

そこで、成長期の皆さんは、10時前に寝なくては成長ホルモンの出る量が減ってしまいます。成長するためにも、元気を回復するうえでも、夜は、10時までに寝て、遅くとも7時には起きましょう。ぜひ「早寝・早起き・朝ごはん」を実行してください。