

運動会の練習が始まりました！！

新型コロナウイルス感染防止のため、いつもと違った運動会になりそうですが、子どもたちは元気いっぱい運動会の練習に励んでいます。

朝は半袖で少し寒いような気温ですが、日中はとても暑く、朝と日中の気温差が大きく体調を崩しやすいです。健康のバロメーターは睡眠です。ぐっすり眠ると疲れも取れます。まずは早めに休ませて、しっかり朝ごはんを食べて登校させてください。

睡眠の効果

従来から「寝る子は育つ」と言われています。睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。



脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページより引用

教育実習生の紹介

9月14日(月)から9月29日(火)まで、養護教諭になるための教育実習をするために、森山真歩先生が浜小学校に来られました。京都女子大学の4年生です。

一ヶ月以上前から鹿島市に滞在し、健康観察をして実習に臨んでもらっています。現在は毎日の検温と消毒などコロナ対策をしっかりと、実習をされています。2週間という短い期間ですが、一生懸命頑張っておられます。

養護教諭としての勉強はもちろんですが、一人でも多くの子どもたちと仲良くなれるように、給食、昼休み、掃除の時間にも各学級を回っておられます。

運動会の練習でけがや具合が悪くなった子どもたちへの対応も積極的にされています。保護者の方も、学校で見かけたときには声をかけてください。