



福井市開発1-1008 TEL: 54-2819 FAX: 54-9769 E-mail: keimo-e@fukui-city.ed.jp  
学校だよりは、啓蒙小学校ホームページでもご覧いただけます。http://www.fukui-city.ed.jp/keimou-e/

暦の上では秋。ようやく暑い季節が終わろうとしています。38日間の夏休み、子供たちは安全に楽しく過ごすことができたようで、本当にうれしいです。ご家庭や地域の皆様方がしっかりと子供たちを見守ってくださったからだと思います。ありがとうございました。

さて、学校では28日の校内体育大会に向けて準備が進んでいます。熱中症の心配があるため、今年も午前中だけの開催です。昨年度にはなかったたてわり種目が復活しました。参加人数に制限はありませんので、ご家族皆様で応援していただけたらと思います。

### 1 睡眠の大切さ —なぜ睡眠は必要なの?— : 全校集会 8月28日(月)

夏休みに読んだ本にキリンの睡眠時間が書いてありました。な・な・なんと! 20分! このように体を丸めて眠っている写真はなかなか撮影できないそうです。気になって他の動物の睡眠時間についても調べてみました。象・コアラ・ライオン・豚はどれくらい眠るのでしょうか。短い順に並べるとキリン(20分)・象(4時間)・豚(8時間)・ライオン(15時間)・コアラ(22時間)でした。動物によってこんなに違いがあるんですね。人は20分や4時間の睡眠では、とてもつらいですね。



さて、睡眠はなぜ必要なのでしょう。調べてみたら次の四つの働きがあることが分かりました。

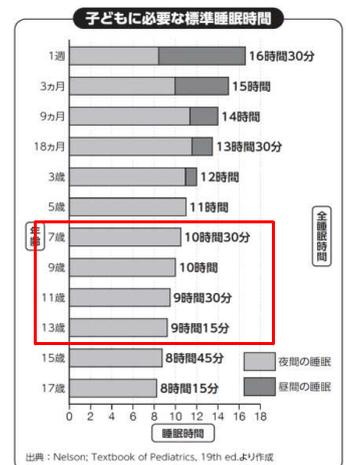
一つ目です。「脳を休ませる働き」です。脳は起きている間、一時も休まず働き続けています。眠っている間しか、休むことができません。脳が疲れてくると、イライラしたり、不安になったり、頭痛がしたりしてきます。しっかり眠って、脳を休めてあげなくてはなりません。

二つ目です。「脳の中を整頓する働き」です。一日で脳はたくさんのかを学習します。その中から、大切なものは残し、定着させます。また、いらぬものは捨てます。よく眠る子ほど成績がよくなるのは、いろいろな調査で明らかになっていることです。

三つ目です。「体を強くする働き」です。脳を動かすためには大量のエネルギーが使われています。脳が休んでいる間は、そのエネルギーが体のすみずみの細胞に行き渡り、細胞を修復したり、強くしたりしてくれます。その結果、病気やケガに強い身体になります。

四つ目です。「体を成長させる働き」です。眠りについて1~2時間すると、成長ホルモンが分泌され出します。このホルモンは、文字通り背を高くしてくれます。他にも、心を落ち着かせる働きもあるそうです。

このように私たちにとってなくてはならない睡眠。私たちはいったいどれだけ眠らないといけないのでしょうか。右の表では、必要な睡眠時間は9時間30分~11時間と教えてくれます。しかし、なかなかそれだけの睡眠時間は確保できません。啓蒙小では、少なくとも低学年は9時間、高学年は8時間の睡眠をとるように呼びかけています。例えば、午前6時30分に起きる低学年の子は遅くとも午後9時30分までに眠りましょう。同様に高学年の子は午後10時30分です。



これからまだまだ、暑い日が続きます。しっかり睡眠をとって、「笑顔でいっぱい啓蒙小学校」を目指してがんばっていきましょう。

## 2 夏休みにがんばったこと : 全校集会 8月28日(月)

全校集会では夏休みに挑戦したこと(がんばったこと)と家族の一員として取り組んだことを子供たちに聞きました。1・2年生は紙に、3～6年生はタブレットで入力して教えてくれました。思わず微笑みながら読ませてもらいました。いくつかピックアップして紹介します。

### 【挑戦したこと(がんばったこと)】

- ・プールで泳ぐのをがんばりました。
- ・東京駅から上越妙高駅まで一人で行きました。
- ・浮くことができるようになりました。
- ・英語準2級の勉強をしました。
- ・まち中留学で英語で二日過ごしました。英語は苦手だけど頑張りました。
- ・読めなかった英語の本を読めるようになりました。
- ・ちょうちょ結びができるようになりました。
- ・自転車が乗れるようになりました。
- ・嫌いなものを食べました。
- ・鉄棒の逆上がり挑戦しました。
- ・玉子焼きをつくりました。
- ・福井市と熊本市の交流事業で熊本へ行きました。
- ・家族の朝ご飯をつくりました。
- ・規則正しい生活をがんばりました。



### 【家族の一員としてがんばったこと】

- ・目玉焼きなら作れるので、疲れているお母さんに作ってあげました。
- ・毎日、早く起きておばあちゃんを起こしました。
- ・弟の面倒を見てあげたり、泣いたときにはなぐさめてあげたりしました。
- ・洗濯物を干したり、たたんだりしました。
- ・水やりをがんばりました。
- ・くつならべに取り組みました。
- ・風呂そうじをやりました。
- ・食器を運びました。
- ・料理の仕上げをしたり、味見係をしたりしました。皿洗いもたまにする事があったけどとても大変でした。お母さんにはいつも家事をやってもらっているのだからからは私が家族の一員として頑張っていきたいと思います!!



## 3 熱中症対策について 一たっぷりのお茶を持たせてくださいー

暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28~31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

啓蒙小学校ではWBGT指数計をグラウンドと体育館に設置して、朝・午前10時・午前12時50分の計3回計測しています。

[31℃以上の時]  
運動や遊びは禁止にしています。

[28~31℃の時]  
休み時間を10分間に短縮しています。

グラウンドの日よけ用のテントにはミストを設置し、日よけだけでなく、温度が少しでも下がるようにしています。