

# ひまわり



日光市立今市第三小学校  
第2学年 学年だより  
NO. 7 平成30年8月27日



もくてきも **目的**を持ってすごそう2学期 **がっさ**

長いようで短い夏休みが終わりました。教室に、また子どもたちの元気いっばいの声が戻ってきました。どの子もちょっぴり日焼けして、たくましくなったように見えます。家族では、どんな思い出ができましたか。きっと、普段できないようなことをたくさん経験できたのではないかと思います。また、親子で触れ合う時間をいつもより多くとれたのではないのでしょうか。

さて、2学期はさっそく生活科校外学習があり、遠足や学習発表会、持久走大会など、いろいろな行事も予定されています。また学習面では、新出漢字がさらに増え、算数ではかけ算九九など基礎となる大切な学習があります。生活リズムを取り戻し、気持ちよく2学期をスタートできるように、各御家庭でも御協力ください。

実りの多い2学期にするために、子どもたち一人ひとりに寄り添いながら精一杯努力していきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

- 8/27(月) 始業式
- 8/28(火) 身体計測
- 9/2(日) PTA奉仕作業
- 9/5(水) 全校集会  
ほかほかタイム
- 9/10(月) 生活科校外学習

## 8・9月の予定



## お知らせ

9月10日の生活科の校外学習では、東武日光駅から下今市駅まで乗車体験をしたり、日光東郵便局を見学したりします。お弁当は日光だいや川公園で食べる予定です。事前に見学の準備をしっかりと行い、当日を迎えたいと思います。日程や持ち物等、詳しくは本日配布しました別紙を御覧ください。

## 寝る子は育つは本当だった！

生活のリズムを取り戻すために・・・

### その1 成長ホルモンは夜10:00に出る！

眠りは浅い眠りと深い眠りを繰り返しています。寝入ってすぐに深い眠りに落ちるのですがその時間に成長ホルモンが出ると決まっているそうです。ということは、9時には布団に入り、10時には深い眠りの状態になっているとよいわけです。当然9時過ぎのドラマなど、小学生は見てはいけない時間帯です。

### その2 浅い眠りが学習を定着させる！

浅い眠りは夢を見ている時間です。その回数が一晚5~6回ないと昼間学習した内容が記憶として脳に定着しないそうです。ということは、夜更かしするとせつかく昼、頑張って勉強したことをわざわざ忘れさせてしまっているようなもの。子どもには8~9時間の睡眠時間が必要です。

### その3 朝ご飯は和食が一番！

脳がブドウ糖しか取り込めないことはよく知られていますが、実はそのブドウ糖を効率よく取り込むためには、タンパク質とビタミンが欠かせないそうです。パン食だと炭水化物に油(バター)・糖分(ジャム・チョコ)だけで食べてしまいますが、白米だけではなかなかのどを通りませんよね。味噌汁や納豆などと一緒に食べるのがベストマッチ。発酵食品・野菜・タンパク質と体や脳にいい物を自然にとることができます。(脳科学者 川島隆太先生の話より)

\*夏休みが明けて生活リズムが乱れがちです。よりよく学習に取り組めるよう御家庭でも御指導くださるようよろしくお願いいたします。