

比角校

【第6号】 令和6年11月1日発行

柏崎市立比角小学校

柏崎市扇町2番22号 ☎22-5213

URL <http://www.kenet.ed.jp/hisumi/>

E-mail hisumi@kenet.ed.jp

寝る子は育つ～頭も体も心も～

校長 関原 るみ子

メジャーリーグでの活躍が、報道されない日がない大谷翔平選手。50・50やホームラン王、打点王をはじめ、多くのタイトルや記録達成で今年も大活躍でした。けがをしないため、休みなく試合に出続けていることが、大谷選手の強みとなっています。大谷選手は記者に「体調管理で気を付けていることは何ですか。」と聞かれて、「一番は睡眠です。いつ寝るかの準備を数日前からしっかり計画的にする必要があるんです。」と答えたそうです。大谷選手は、最低8時間、休日は12時間眠るそうです。大谷選手がけがをせず、良い結果を出している秘訣は、「睡眠」にあるようです。

10月9日(水)に、小中合同学校保健委員会が第二中学校を会場に行われました。6年生と中学1年生、保護者や地域の方々が参加して、講演「眠育のすすめ～生活リズムを整えるために～」を拝聴したあと、グループに分かれて「睡眠時間を確保するために、帰宅後から眠るまでの過ごし方について考える」をテーマに話し合いました。

6年生だけでなく、「睡眠の大切さ」を全校の子どもたちにも知ってもらいたいと思い、後期始業式では、大谷選手の話をした後に次のことを話しました。

睡眠には、大事な役割があります。①頭や体を休める(脳や体の栄養) ②疲れをとる(疲労回復) ③しっかり覚える(記憶固定) ④気持ちを落ち着かせる(感情整理) ⑤病気になりにくい(免疫機能の増加) ⑥頭がよくなる、背が伸びる(脳と体の成長) 寝ている時間は何もしていないのではなく、睡眠にはこんなに大事な役割があります。ですから、早く布団に入り、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

朝起きた時に前の日の疲れがすっきりとれている。そんな「質の良い睡眠」をとるためには、遅くとも夜10時頃までには寝て、十分な睡眠時間をとることが必要です。質の良い睡眠がとれていると、寝ている間も脳が働き続け、勉強したことや学んだことを整理整頓して脳に記憶させる仕事をしてくれます。子どもたちが学校に来て、しっかりと「学習ができる」「運動ができる」という状態で家を出られるよう、ご家庭でのご協力をお願いします。



10/17 よろんごの若木の植樹を記念して植樹イベント。全校で中庭に集まりました！

令和6年度後期スタート ～活動充実 実りの秋～



10月16日（水）から後期の学校生活がスタートしました。実りの秋にふさわしく、この先たくさん行事が予定されています。150周年事業もいよいよ佳境です。子どもたちの笑顔あふれ、充実した日々を送ることができるようサポートしていきます。

【入賞紹介】

（敬称略）

- ★柏刈親善陸上大会 男子 100m 3位 松本 瞬
 男子 1500m 7位 桑原 周
 女子 100m 8位 海津 虹心
 女子 800m 5位 関口陽菜子
 女子走り幅跳び 6位 川端 結衣
 男子 4×100mリレー2位（齋藤/松本/桑原/小川）
 女子 4×100mリレー3位（坂野/中村/関口/海津）
- ★柏刈地区科学作品展
 新潟工科大学賞 5年 松本 滉
 金賞 6年 福山 花乃
- ★柏刈科学研究発表会 優秀賞 4年 西村 勇悟
 優秀賞 6年 広瀬 悠真
- ★県競書大会硬筆の部 準特選 2年 羽田 莉望
 準特選 2年 小形優羽奈
 毛筆の部 準特選 5年 長澤 梨花
 準特選 6年 黒崎 凜夏
- ★MOA 美術館柏崎児童作品展
 MOA 美術館奨励賞 4年 寺崎 心
 （※上位入賞者のみ掲載しております。）

150周年記念音楽会

（画像は校内音楽会より）



11月の主な予定

5	火	移動図書 フッ化物洗口
6	水	5年P親子活動
7	木	ALT 来校日 4年親善音楽会（午後）
8	金	学年だより発行 堀江 SC 来校日 5年歯科健康教室
12	火	フッ化物洗口 音楽課外
13	水	北斗集会
14	木	ALT 来校日 150周年記念給食
15	金	150周年記念式典（午後） お弁当
19	火	フッ化物洗口 委員会
21	木	ALT 来校日 フレンドタイム
22	金	5年市小中音楽鑑賞会 学年だより発行 堀江 SC 来校日
25	月	6年小中合同いじめ見逃しゼロスクール集会（二中にて）
26	火	フッ化物洗口 音楽課外
28	木	校内いじめ見逃しゼロスクール集会

12月の主な予定

3	火	移動図書 総合学力調査①
4	水	総合学力調査②
5	木	比角っ子まつり前日準備 5限
6	金	比角っ子まつり1～4限 学年だより発行日
10	火	フッ化物洗口 委員会
12	木	朝清掃 学習参観日 学年学級懇談会
17	火	フッ化物洗口 音楽課外
19	木	全校集会
20	金	学年だより発行日
23	月	冬休み前最終登校日
★12/24（火）～1/7（火）冬休み		