



「睡眠の質を高める」



9月になりましたが、日中は日差しが強く、気温の高い日が続いています。先週も、幼稚部の子供たちはたくさん汗をかきながら運動会の練習に取り組んでいました。今週の運動会では、練習の成果を十分に発揮してほしいと思います。保護者の皆様からの多くのご声援をお願いします。

さて、ここ最近、朝から疲れているような感じを受ける子供を見かける事があります。残暑の時期に夏の疲れが出てきているのではないかと思います。

授業中、つい、うとうとと居眠りをしたり、あくびが出たりと学習に集中できないこともあるようです。私自身も学生時代を振り返ると授業の最中にノートに落書きをしたり、眠気を必死に戦っていたりしたことを覚えています。

最近の研究で、落書きをすることが、科学的には、実は記憶力を向上させる効果があるという学説があるようです。落書きをすることで無意識に脳が活性化され、記憶力が向上するのではないかという実験結果が出たようです。もちろん落書きに「集中」してしまっただけでは、授業の内容も聞こえなくなってしまうかもしれませんが・・・。(決して、学校が推奨する事ではありませんが)体調を整えるには、「睡眠の質」が大切だと言われています。寝る前に、携帯電話やタブレットを使用すると、ブルーライトの影響で脳が刺激を受け活性化され、脳を休ませることができないようです。

脳は、睡眠の間にダメージを修復しているようです。睡眠前の行動に留意する事で「質の高い睡眠」が得られるようです。ご家庭でも、一度寝る前の行動を見直してみたらいかがでしょうか。

「猛威を振るった台風」

日本では、台風15号が関東地方上陸し、大きな被害を与えました。台風通過時の雨風の影響により、道路の冠水や倒木があり、公共交通機関の遅延や千葉市を中心に大規模な停電となり、市民の生活に大きな被害が出ました。また、アメリカでも、大型のハリケーン「ドリアン」がバハマを直撃し、壊滅的な被害をもたらしました。「備えあれば憂いなし」と言いますが、日頃から自然災害への対応を備えておく事が重要です。

【在籍調査について】

2020年度の学級編成に向けた在籍調査を実施します。9月14日(土)に配付される在籍調査票に必要事項を記載していただき10月5日(土)までに必ず提出いただくようお願いいたします。

<今週の日本語コーナー> ※正解した人には、シールやお礼紙をあげます。

①となりの芝は〇〇い。(意味：ほかの人もものはより良く見える。)

〇〇にあてはまる色は、何でしょうか。

(1 あか 2 あお 3 しろ) (芝とは、草が生えているところ)

②くちなぞコーナー>

「てら」は「てら」でもあまくておいしい「てら」は何？

(ヒント：上が茶色、スポンジは黄色、あまくておいしい 長崎が有名です。)

③理科クイズ

・「ウリボー」とは、どの動物の子供でしょうか。

(1 パンダ 2 コアラ 3 イノシシ)

・「サボテン」のとげは何が変化したものでしょうか？

(1 葉 2 根 3 花)

先週の答えは、「3cm」「花、鼻」「コナラ」「ダンス」でした。

