



大石小 Times



睡眠ってすごいんだな…と実感できました

28日(金)、睡眠健康士の方においでいただき、睡眠についてご講演をいただきました。講演に先立ち、保健委員会の子どもたちが、大石っ子の睡眠の実態について発表しました。ふだんの寝る時刻や起きる時刻、学校で眠気を感じるか、昼寝をするかなど、アンケートの結果を分かりやすくグラフにして発表しました。講演では、科学的な根拠をもとに、睡眠の大切さとその効果について教えていただき、とてもいい学習ができました。

驚きの事実の数々！

- 睡眠時間の短い子ほど**風邪をひきやすい**。
- 同じ時間勉強しても、睡眠時間の長い子の方が**成績がよい**。
- 一流のバスケットボール選手が2時間睡眠時間を延ばしたら、**シュート成功率や走る速さが向上した**。
- 休日に起きる時刻が変わる子は、**体調や心の調子をくずしやすい**。**やる気が出ない**。
- 寝る1時間前のスクリーン機器は**睡眠の質を下げ**る。**眠れない**。
- 伊沢拓司さんも大谷翔平さんも、できるようになるためには、**睡眠が大事な条件だ**と言っている。
- 寝ている間に記憶や学習は整理され、**勉強がわかる**ようになる。**骨が伸びる、筋肉がつく、脳や体が成長する**。



休み時間の避難訓練をしました

26日(水)、休み時間に地震が起き、火災が発生したという想定で、避難訓練を行いました。消防署の方にも来ていただき、避難の様子を見ていただきました。どの子も落ち着いて、ハンカチで口を覆い、帽子で頭を保護して避難することができました。煙を吸い込む恐ろしさや、自分の命を自分で守るために常日頃から意識することの大切さを教えていただきました。



緊急時引き渡し訓練を行いました

28日(金)、引き渡し訓練を行いました。あいにくの雨模様でしたが、おうちの方にお迎えに来ていただき、職員が引き取り者を確認して、引き渡しをすることができました。児童はもちろん、職員にとってもおうちの方にとっても大事な訓練ができました。ご協力ありがとうございました。

