



笑顔いっぱい・能力開発学校・三郷市立新和小学校

学校だより しんわ

平成28年 7月 1日 NO. 4 7月号

学校教育目標
新しい考えいっぱいの子
和やかな心いっぱいの子
小さな汗をいっぱいかく子



能力開発大作戦 「早寝」は脳を成長させます！

校長 中西 健二

7月、夏本番です。あと13回登校すると夏休みです。

夏休みは、新和の子ども達は、将来のためにも早寝、早起きをしましょう！

本校の生活点検によると「起床時刻を守っている」児童は約80%、それに対し「就寝時刻を守っている」児童は約69%でした。

「早寝」が新和っ子の課題のようです。

脳は寝ている間に成長します。脳には海馬（かいば）と呼ばれる知識工場があり、脳の持ち主が寝ると、そこが活性化して知識をせっせと作ります。

そして、この知識工場を活性化させるのが、メラトニンという脳内物質です。これは、網膜が闇を感じたときに分泌されます。特に夜10～2時が分泌されやすい時間です。

つまり、**夜10～2時に上質の睡眠**を作り出すことが重要なポイントです。そして、上質の睡眠は海馬の働きを助けるだけでなく、成長ホルモンの分泌も後押しします。

寝ている間に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉、皮膚などの新陳代謝を促します。脳ばかりでなく、背も寝ている間に伸びています。

大切なお子様の将来の夢を実現する可能性を広げるために、今、この小学校期の「早寝」は必要不可欠です。

以下に、夜10時～2時の上質な睡眠をつくるためのポイントを記しますので、どうぞ各家庭で、今夜からでもご協力をお願い申し上げます。

能力開発大作戦

早寝

☆夜10時～2時の上質な睡眠は 脳と体の成長を促します

<上質な睡眠をつくるポイント>

- ① テレビ、携帯、ゲーム、パソコンは寝る前は×
- ② 暗くして寝る
- ③ 起きる時間をしっかり思ってから寝る
- ④ 夜、お風呂に入る

湯船にゆっくり
つかりましょう

電子の画面の刺激は1時間ぐらい脳に残ります。安眠のために電子画面は最低寝る1時間前まで！読書はOK！

足もとの間接照明はOK！



7月 行事予定

児童数 895名（7月1日現在）
1年生179名 2年生158名
3年生150名 4年生147名
5年生123名 6年生123名
たんぽぽ・ひまわり 15名

日	曜	行 事 等	日	曜	行 事 等
1	金	授業参観・懇談会（123年たひ）	16	土	
2	土		17	日	
3	日		18	月	海の日
4	月	授業参観・懇談会（456年）	19	火	短3
5	火	教育相談日	20	水	短3 終業式
6	水	5・6年委員会	21	木	夏季休業日 水泳&算数教室① 調べ学習講座（2,3年）
7	木	おひさまお話会	22	金	林間修学旅行1日目 水泳&算数教室② 調べ学習講座（4,5年）
8	金		23	土	林間修学旅行2日目
9	土		24	日	林間修学旅行3日目
10	日		25	月	水泳&算数教室③
11	月		26	火	水泳&算数教室④
12	火	6年薬物防止キャラバンカー	27	水	水泳&算数教室⑤
13	水	クラブ	28	木	水泳&算数教室⑥
14	木		29	金	水泳&算数教室⑦
15	金	給食終了 1年らんどせるブックよもよも	30	土	
			31	日	

おめでとう!! ～努力は裏切らない～

◎こどもたちの努力の成果が結果となって表れてきています！

◎子ども自転車乗り大会 団体総合5位 個人4位 角野秀樹(6年)



◎青少年の主張大会
◎埼玉県硬筆展覧会

三郷市優秀賞 村山結愛(4年)
特選賞 島村 美衣(1年)
優良賞 大野 優菜(2年) 仲村 美来(3年)
高須 望華(4年) 鈴木 志織(5年)
渡邊 美晴(6年)