

# 3シャイン

練馬区立高松小学校  
3年学年だより 第2号  
令和2年5月11日



先日は、担任からの電話にご協力いただきありがとうございました。子供たち一人一人の元気な声を聞くことができ安心しました。課題を頑張っていたり、工夫して生活を送っていたりする様子がかがえ、感心しました。臨時休業延長に伴い、引き続きご負担をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

## お知らせとお願い

### 学習課題

学習課題につきましては、別紙、臨時休業中の宿題リストをご覧ください。

### 保健調査票

保健調査票をお配りしました。加筆・訂正をしていただき、学校再開時にご提出ください。

### 児童個人カード・引き取り調査票

ご記入の上、学校再開時にご提出ください。

### 健康観察表

新しい記録カードを配布しました。毎朝、検温を行い、健康観察をお願いします。

### 連絡帳カード

「れんらくちょうをとどけてくれる人」カード（黄色）を配布しました。

確実に届けられるよう、必ず自宅を把握している児童の新しい学年・クラスを確認し、名前を記入してください。カードは連絡帳の裏表紙（外側）に張り付けてください。

### 教材費引き落とし

5月26日（火）教材費（3010円）引き落とし日となっております。



## 新しい仲間が増えました！

高松小の生活に慣れ、たくさんの友達をつくってほしいと思います。  
1組 長井 敦雅（ながい たいが）さん

### キャベ通信



4月14日に佐久間さんの畑に植えたキャベツの苗も太陽の光をたくさん浴びて日々成長しています。

葉の裏側にモンシロチョウのたまごも見つけました。  
今後の成長が楽しみです。



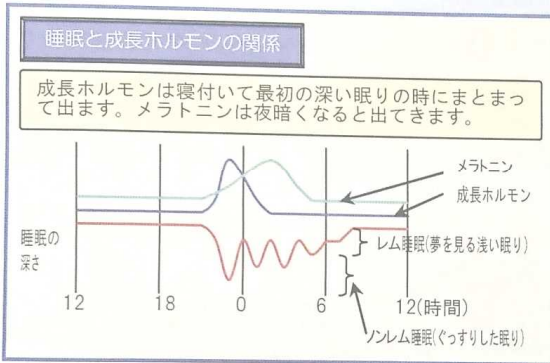
### 学校再開時の持ち物

学習課題  
保健調査票  
児童個人カード  
引き取り調査票  
健康記録カード  
上履き、連絡帳、筆記用具



## 十分な休養・睡眠

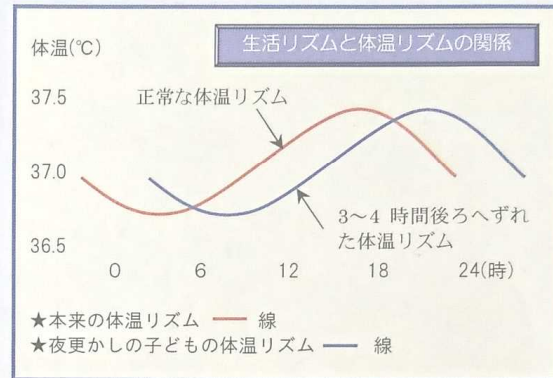
子供は、眠っている間に脳内の温度を下げて身心を休めるホルモンや、成長や細胞の新生を助けるホルモンがたくさん分泌されます。すなわち、成長過程の子供は、多くの睡眠をとることでたくさんの成長ホルモンを分泌させ、自分の身体をつくっているのです。医学が発達していなかった頃から「寝る子は育つ」と言われていますが、これは、医学的にも正しいことなのです。



※メラトニン…細胞を守り、精神を安定させるホルモン

体温のリズムも、睡眠やホルモンのリズムと関連しています。生活が遅寝、遅起きになると、体温のリズムが普通のリズムより3~4時間後ろへずれ込んだりリズムとなり、「日中の活動時に元気がない」「夜は眠れず、元気である」といった悪循環を生じてしまいます。

体温のリズムをリセットするには、朝の光を浴びることが大切です。眠くても早起きをして、体内リズムをリセットしましょう。



## よく食べ、よく動き、よく眠るために

「調和のとれた食事」「適切な運動」「十分な休養・睡眠」といった基本的な生活習慣は、全て密接に結びついています。ですから、どれ一つだけ実行しようとしてもなかなかうまくいきません。生活習慣全体を見直すことが必要です。

しかし、子供たちだけに生活習慣を見直させようとしても、それは子どもに負担を強いるだけです。保護者の皆さんとお子さんが一緒に生活習慣を見直し、家族全員で「調和のとれた食事」「適切な運動」「十分な休養・睡眠」を実行することが、子供たちの健やかな成長につながります。

健康や体力は人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

また、運動など子供の時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体能力の基礎を養い、病気から身心を守る体力を強化し、より健康な状態をつくることにつながります。

是非、ご家庭においても健康の増進、体力の向上に向けた取り組みをお願いいたします。