

## 早起きがリズムを整える！

2学期が始まって半月が過ぎました。子どもたちの家庭での生活は、規則正しくなっただでしょうか。数年前はポケモンGOが大流行でしたが、まだ、夜遅くまで、テレビを見たり、ゲームをやったりしていませんか。ここで、もう一度、睡眠リズムを見直してみませんか。

以前、新聞の記事に、ある大学の医学部の教授が子どもの睡眠に関してコメントした記事が載っていました。その教授は、「睡眠は、体の成長や脳の発達、心の安定に大きくかかわっている。」と、睡眠の大切さを強調されていました。「深い眠りによって成長ホルモンが出て、身長が伸びたり体力がついたりするほか、脳の認知機能が上がって学習にいい影響を与える、免疫が働くようになって病気にかかりにくくなるなど、様々な効用がある。」とも述べていらっしゃいます。

健康を保つために必要な睡眠時間の目安は、小学生で8～9時間だそうです。

また、深い眠りをとるなら、午後10時から午前3時まで。起床後、子どもは14時間、大人は16時間程度で自然に眠くなるそうです。「ぐんまのこどものためのルールブック50」の(1)にも「早寝早起きをしよう」が掲げられています。

では、どうすれば「早寝早起き」ができるのでしょうか。教授は、「早く寝ると早く起きられるわけではなく、早起きが早寝につながる」と述べていらっしゃいます。重要なのは、「なるべく決まった時刻に起きること。朝は必ず日光を浴びて、一定の時刻に朝食をとる。」ことだそうです。ぜひ、ご家庭でも、睡眠リズムを見直して、子どもたちを元気にしてほしいと思います。



## 運動会の練習がスタートしました！

今年の本校の運動会は、9月29日(土)です。9月7日(金)、運動会の一つの目玉になっている団対抗応援合戦の応援練習から運動会練習がスタートしました。団長さんを中心に、どの団も気合いが入っていて初日から熱の入った練習になりました。10日(月)、11日(火)の体育集会では、体操の隊形やラジオ体操の練習をしました。校庭の環境整備では、全校児童が一斉に小石拾い、草取りもしました。また、本校が伝統的に取り組んでいる八木節を6年生が1年生に優しく教えていく活動も行いました。こうやって六小の伝統が引き継がれていくのだと感じました。金管バンドクラブの子どもたちは、朝練習、放課後練習と連日頑張っています。校庭での隊形練習に熱が入っています。運動会のマーチングパレードのために特設されたカラーガードの子どもたちの練習も始まりしました。八木節クラブの精鋭たちもたゆまぬ努力の中で音が大きくなってきました。それだけ自信をもって音が出せるようになったのだと成長を感じています。

9月の第2週からは、本格的な練習が始まります。残暑が厳しい日もまだあると予想されます。暑さ指数が31以上は練習を中止するなど、児童の体調等を確認しながら練習を進めていきます。



< 応援練習！ >



< ラジオ体操練習！ >



< 八木節練習！ >



< 金管練習！ >



< カラーガード練習！ >

## 芸術鑑賞教室、移動音楽教室に行ってきました！

館林市教育委員会では、2学期早々のこの時期、芸術鑑賞教室を開催しています。六小の児童もバスの送迎付きで館林市文化会館まで、芸術鑑賞に行ってきました。9月3日（月）、3、5年生は、群馬交響楽団の移動音楽教室でした。3年生の中には、初めてオーケストラの演奏に触れた児童もいたと思います。素晴らしいクラシック音楽を聴き、演奏に合わせて「ビリーブ」を歌う体験もしました。9月5日（水）、4、6年生は、ティ・ジェイ・パルによる「ワンダードラムパフォーマンス」でした。様々な打楽器の演奏に合わせて、体でリズムを感じ、ボディパーカッションなどを一緒に楽しみながら鑑賞しました。9月7日（金）、1、2年生は、「坂入姉妹のわくわく！歌のおもちゃ箱コンサート」でした。一緒に歌ったり踊ったりして楽しみました。

子どもたちが本物の音楽に触れることによって音楽のよさを感じ、音楽好きな子どもが増えてくれたらと思います。本校でも、歌ったり楽器を演奏したりすることに喜びを感じ、積極的に音楽表現できる児童を育てていきたいと考えます。



< 坂入姉妹のコンサート >



< 群馬交響楽団の演奏 >



< ワンダードラムパフォーマンス >

## 三中生が職場体験に来ました！

8月30日（木）、31日（金）の2日間、本校の卒業生で第三中学校2年生の田部井梨紗さん、山崎彩香さん、大槻玲来さんが職場体験学習にきました。職場体験学習とは、「進路学習の一環として、生徒自身が地域の人々や事業所から体験を通して学び、その中で自分の将来の生き方への関心を深め、主体的に進路を選択できること」を目標に実施しているものです。3人が、この体験を今後の進路選択に有効に活用してくれることを期待します。



< 2日間がんばりました！ >

## 六小区ふれあい大会が開催される！

9月8日（土）第六小学校区子ども会育成会連絡協議会（阿部由美子会長）主催の「六小区ふれあい大会 デイキャンプ・花火鑑賞」が本校校庭で開催されました。午後2時からデイキャンプです。約50名の子どもたちと保護者・役員、お手伝いのVYSのお兄さんたちでスタートしました。まずはキャンプの定番、カレー作りです。ちょっと焦げてしまったグループもあったようですが、いろいろ教えていただきながら頑張っていました。第2部の午後7時から花火鑑賞は、残念ながら夕立のため中止になってしまいましたが、子どもたちにこの夏最後の思い出を作っていたいただき、ありがとうございました。



< カレー作り！ >

### 50のルール[16]学校には授業に必要な物を持ってこない

学校はみんなで楽しく勉強したり遊んだりするところです。みんな仲良く楽しく学校生活を送るためにも、授業に必要な物を持っていかないようにしましょう。

授業に必要な物をもっていくと、授業中に遊んでしまったり、それが気になり授業に集中できなくなったりします。

### 50のルール[17]机の上に余分な物は置かない

机の上には授業に必要な物だけを置くようにしましょう。

授業中、机の上に余分な物が置いてあると、それに気を取られ、授業に身が入らなくなってしまいます。

### 50のルール[18]「はい」と元気に返事をしよう

名前を呼んで元気な返事が返ってくると、呼んだ相手はなんとも気持ちよいものです。

返事ひとつで自分も相手もまわりの人たちもよい気持ちになれます。

## 館林市ケータイ・スマホ等実態調査結果について！

5月に教育委員会が、小学校6年生、中学校3年生とその保護者を対象に行った「平成30年度館林市ケータイ・スマホ等実態調査」の調査結果がまとまりました。平成26年の12月に【子どもたちを守るための緊急アピール - ケータイ・スマホ・ゲーム機等の安全な使用について -】が出されてから4度目の調査です。それを見ますと、6年生で自分専用のケータイ・スマホを持っている児童は、36%（六小児童26%、六小保護者26%）でした。インターネットが使えるゲーム機、PCやタブレットを含めると、73%（六小児童72%、六小保護者76%）にのびります。利用に関して、保護者と約束していますが、何の約束もしていない子どもも13%（六小児童8%、六小保護者8%）いることが分かりました。緊急アピール後、午後9時以降使用しなくなった児童は、以前から使用していない児童を含め、66%（六小児童83%、六小保護者58%）で、保護者と子どもの意識に大きな差があることが分かりました。

調査結果から、昨年度に比べ、家庭内での約束や午後9時以降の利用について改善されています。しかし、まだ約束もなく自由に使用していたり、フィルタリングの設定をしないで使用していたりする児童がいることも事実です。子どもにケータイ・スマホを持たせる必要がある場合は、保護者の責任として持たせてください。その際には、家庭で話し合い、「我が家のきまり」を必ず作ってください。また、フィルタリングの設定を必ず行ってください。子どもたちを危険から守るため、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

最後にもう一度、緊急アピールを確認します。ご協力お願いいたします。

交流サイトをめぐるトラブルから子どもたちを守るために、館林市内の小・中学校では、  
午後9時以降...保護者は、ケータイ・スマホ・ゲーム機等を預かります。  
午後9時以降...児童生徒は、ケータイ・スマホ・ゲーム機等は使いません。