竹島小スローガン「たくましく　けんこう第一　しっかり学び　まじめにコツコツがんばる子」

ささぶえ

学校教育目標
「たくましく未来を切り拓く児童の育成」

竹島小学校　学校だより
2025年９月８日（月）
No.14　文責：太宰

●３校（下田、竹島、八束）水泳記録会　力を発揮する●

今年度は、水泳時のプールの水深基準が定まった関係で、市内全体での水泳記録会が開催できず、竹島小学校は近隣３校で記録会を開催しました。７月２５日天気が不安定でしたが、下田小のプールで開催し、５・６年生が参加しました。

６月以降の水泳授業や夏休みの特別練習に取り組んできました。練習は短期間でしたが、日に日にタイムやフォームがよくなり、本番に期待をもって臨みました。記録会ではやや緊張したと思いますが、いい緊張感の中で成果を発揮し、それぞれの出番で泳ぎ切って素晴らしかったです。また、友だちを応援する姿もステキでした。保護者の皆様も平日でしたが応援ありがとうございました。四万十市の集計結果が届き、以下の通りあおいさんが入賞しました。おめでとうございます。

☆6年女子 25m平泳ぎ　　第１位　25'6　　濱田　さん

☆10時間寝ていますか？☆

上級睡眠健康指導士の木下理恵先生に、１日の始業式に睡眠の大切さについて話をしていただきました。低学年は「すいみんとせいかつリズムのだいじ」、高学年は「睡眠習慣と生活リズムの大事～電子機器との関わり方」と題して、１時間ずつ話をしていただきました。子どもたちの集中して話を聴く姿に、夏休み明けなのにすばらしいと感じました。特に１年生は、姿勢が崩れることもなく、反応しながら長いお話を聴き、感心しました。心に残ったことをお知らせします。

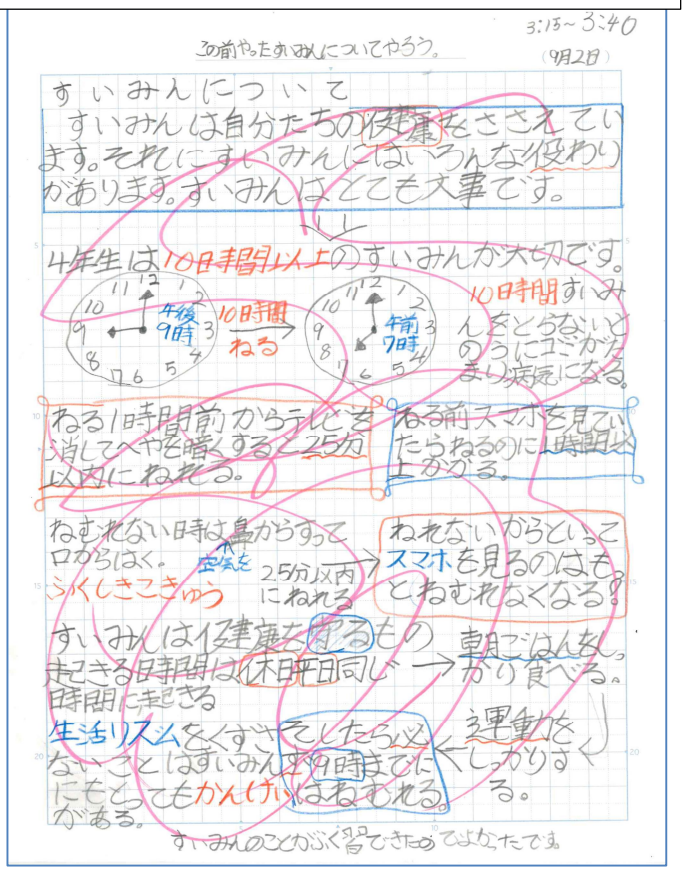
○**眠らない時の必殺技**　お布団に入って目を閉じます。リラックスして腹式呼吸（鼻から吸って口から吐く）をすることです。２５分以内で眠れるそうです。お布団の中に電子機器は持ち込まないことも話していました。

○**小学生は１０時間睡眠が必要**
睡眠時間が足りていると脳がメンテナンスされるけれど、足りてないとないと脳にゴミがたまるそうです。また肥満になる割合が高くなるそうです。

○**骨を増やせるのは２０歳まで**
太陽の下で運動をすることで骨が増えるそうです。６年生は後８年しかないよを木下先生は言っていましたが、８年ある大丈夫！

○**朝は王様の食事を**
朝は王様の食事のようにたくさんの料理を食べるといいそうです。４品以上あって、特に成長ホルモンのもとになるたんぱく質を取るといいそうです。

○**スマホは１日15分、電子機器は１日１時間まで**
１日３時間以上メディアを使っていると脳が壊れ、ゲーム依存になり、脳の発達が３年遅れるそうです。スマホの刺激はテレビの４倍あるので長時間使うと危険だそうです。

子どもたちの生活に変化はありますか？
将来なりたい自分になるために10時間睡眠を実行しましょう！

４年江口さんの自主学習「わかりやすくまとめている☆」