



# 魚見っ子だより

## 早寝・早起きの習慣を！

校長 迫田 智志

睡眠の役割の一つは、大脳をつくり、育て、守り、修復し、よりよく活動させることです。私たちの生活は、大脳に頼っているところが多く、睡眠は必要不可欠です。言葉を話し、意思通りに身体を動かし、状況を判断し、次の行動を決定できるのは大脳のおかげです。

大脳機能を育む活動のひとつが睡眠です。睡眠は、大脳を毎日メンテナンス（疲れや老廃物を取り除く）したり、記憶を整理したりしてくれます。睡眠を適切にとることは、とても大切です。また、大脳の性能を支える睡眠の良否が、人生の質を左右すると言っても過言ではありません。睡眠は、成長ホルモンの分泌も効率よくしてくれます。この成長ホルモンの分泌は、睡眠とはまったく別の機能ですが、睡眠中に大量に放出されます。それも、入眠後すぐに訪れる深いノンレム睡眠時に集中的に出されます。うまく連動させて、体が睡眠中に効率よく作用させているのです。

睡眠は、昼夜のリズムに連動しています。これは人が生まれつき持っている「体内時計」という仕組みのおかげです。しかし、人の体内時計を刻む一日は、24時間より少し長めですから、そのリズムを毎朝リセットして、昼夜のリズムに同調させなければなりません。その能力は、規則正しい生活である「早寝・早起き」の習慣によって身につくのです。

いよいよ明日から冬休みがスタートします。夏休みとはちがいで、あっという間に3学期を迎えます。魚見小の児童一人ひとりが、この冬休みも「早寝・早起き」を意識して実践してほしいと思います。1月9日（火）に、102名全員が元気に登校してくれることを心から願っています。

保護者並びに魚見校区の皆様には、2学期も魚見小学校の教育活動に対しまして、ご理解・ご協力をいただき心より感謝申し上げます。3学期もどうぞよろしく願いいたします。よいお年をお迎えください。

### 1月の行事予定

- 9日（火）始業式 清掃活動
- 11日（木）委員会活動
- 16日（火）鹿児島学習定着度調査（5年～17日）
- 18日（木）クラブ活動見学（3年）
- 23日（火）避難訓練（津波想定）
- 24日（水）全国学校給食週間（～30日）  
社会科見学（3年 警察署・消防署）

### 2月の行事予定

- 1日（木）新入学児童体験入学・入学説明会
- 2日（金）北指宿中入学説明会（6年）
- 8日（木）家庭学習強調週間（～14日）
- 10日（土）魚見っ子フェスタ
- 13日（火）校内読書週間（～16日）  
社会科見学（4年 薩摩焼工場）
- 15日（木）クラブ活動
- 29日（木）委員会活動

## 校内持久走大会 12月7日(木)

子どもたちは1秒でも縮めようと一生懸命走り、これまでの練習の成果を見せてくれました。下記は、栄えある各学年の1位の児童とタイムです。なお、3年生の内園陽空さんは歴代の新記録でした。保護者の方々が交通指導をしながら応援してくださったおかげで、安心して持久走大会を運営することができました。ありがとうございました。

< 男子 >

< 女子 >

年	名前	タイム
1	河野 智之心	3分43秒
2	中村 葵	3分16秒
3	内園 陽空	5分55秒
4	岩本 歩夢	3分50秒
5	藤久保 圭梧	9分21秒
6	田中 颯泰	7分16秒

年	名前	タイム
1	岩本 小春	3分41秒
2	田中 向	3分52秒
3	鶴澤 愛織	7分42秒
4	諏訪園 茉希	7分10秒
5	上谷 くるみ	9分35秒
6	岩本 夏輝	8分49秒



6年生のスタート

## みがこう自分 がんばりぬいた証

### 県児童作文コンクール

入選 6年 花岡 瞬太

### 市図画作品審査会

特選(地区特選) 4年 瀬戸口 誠志朗

特選 4年 下吹越 セリか

特選 4年 新村 光輝

特選 5年 藤久保 圭梧

### 市理科作品審査会

特選 3年 牧口 和瑚

特選(県入選) 4年 新村 光輝

### 指宿市小学校陸上記録会

6年男子100m走 第1位 田中 颯泰

6年男子走り幅跳び 第2位 田中 颯泰

6年女子走り幅跳び 第2位 岩本 夏輝

6年男子400mリレー 第2位

(西川光陽 花岡瞬太 櫻木太陽 田中颯泰)

### 税に関する作品(書道の部)

金賞 6年 井上 桜俐

### 税に関する作品(硬筆の部)

指宿地区税務連絡協議会会長賞 6年 花岡 瞬太

銅賞 5年 田中 芯

銅賞 6年 宇都 結

### 第15回緑茶図画コンクール

金賞 6年 宇都 結

### J A 共済作品コンクール(ポスターの部)

銅賞 4年 仮屋崎 巧志

### 歯と口の健康に関するポスター・標語コンクール

ポスター会長賞 6年 下地 光

ポスター優秀賞 2年 上西園 圭太

標語優秀賞 4年 野元 星那

### 笠沙アートフェスティバル

水溜食品賞 6年 宇都 結

## 学校評価の結果を今後に活かしていきます!

【 比の欄は、1学期と比較して ◎:高い ○:差が±1.0未満 △:低い 】

順	評価項目	1学期	2学期	比
1	分かりやすい情報発信(HP, 各種たより等)が行われている。	76.9	79.6	◎
2	子供たちの個性を伸ばそうとしている。	77.4	76.2	△
3	子供に学び合う授業, 分かる授業に努めている。	80.0	77.6	△
4	子供たちに体力・気力をつけようとしている。	81.4	77.2	△
5	子供の行動・言動に対し, きちんと指導している。	73.0	68.6	△
6	心の教育の充実(読書指導, 人権教育等)に努めている。	76.7	75.3	△
7	子供の悩みや相談に適切に対応している。	75.1	75.8	○
8	保護者の意見を聞く機会を設けている。	76.1	75.4	○
9	学校施設の安全管理と環境美化に努めている。	80.2	80.2	○
10	感染症防止および衛生に関する指導や対策を行っている。	79.2	79.3	○
11	該当学年の学習が定着していると思いますか。	72.9	74.5	◎
12	家庭学習が習慣化していると思いますか。	73.7	72.9	○
13	運動・遊びをして体力を高めていると思いますか。	78.2	78.3	○
14	望ましい生活リズムが定着していると思いますか。	81.2	76.2	△
15	楽しく登校していると思いますか。	81.2	80.2	○
16	授業が楽しい, 分かりやすいと言っていますか。	77.9	76.1	△
17	きまりを守って生活していますか。	79.2	75.6	△
18	あいさつ, やさしいことば遣いができていますか。	71.4	72.5	◎
19	日頃から「魚見っ子家庭教育セブン」の遵守に努めている。	70.5	66.0	△
20	子供とよく会話し, 理解に努めている。	80.0	80.2	○