



# 煌めけ真壁っ子

学校便り 第 3 号  
令和 4 年 5 月 13 日発行  
学校長 津嘉山 博好

## 1年生を迎える会をみんなで楽しみました

4月28日(木)に遠足を実施しました。1年生は6年生と手をつなぎ、創造の森公園までの結構長い道のりを元気に歩いていきました。

公園の到着すると、大空の下で1年生を迎える会を行いました。1年生はとても元気で、2年生以上のお兄さん、お姉さん達と一緒に会を楽しんでいました。2年生以上みなさんの「1年生を楽しませよう」という気持ちがあふれ出ていて、とても温かい1年生を迎える会になりました。

予想以上に暑かったため、準備していた水がすぐに無くなり、何度も給水することになりました。そこで、学校で用意したサーバーに水が少なくなると、高学年の児童が進んで「1年生から水をあげたら」と言い始め、給水係を進んでやる子もいました。真壁小の子ども達はみんな優しい子に育っています。

しかし、望んでいたこととはいえ、あまりにも天候がよすぎて、帰校後はみんな日に焼けて真っ赤・真っ黒になっていました。帰宅後はきっと疲れと満足感で休んでいたことでしょう。

## ゴーヤーの日 出前授業(3年生)

5月6日(金)に3年生を対象として「ゴーヤーの日」出前授業が行われました。まずは糸満市農業戦略産地連絡協議会の大城会長より、学校と給食センターへゴーヤーの贈呈があり、その後、ゴーヤーの授業が行われました。

南部農業改良普及センターの島尻庸平主任技師から、ゴーヤー作りの努力等について学んだ後、ファーマーズマーケットいとまん「うまんちゅ市場」の高吉ルリ子さんから、ゴーヤーの栄養素について学びました。それから、苦そうな「ゴーヤージュース」を試飲する勇者を募りました。

集まった勇者達は「うえっ。」と顔をゆがめながら、ゴーヤーで作った特性のカップで一気に飲み干しました。

### 5月の行事予定(再確認)

6日(金) ゴーヤーの日出前授業(3年)

9日(月) アイチェック実施

10日(火) 交通安全教室(1年)

11日(水) 視力・聴力検査

~~12-13日~~ 宿泊学習(5年)

→ 延期

16日(月) 読み聞かせ・クラブ

17日(火) 耳鼻科検診

18日(水) 体カテスト

22日(日) PTA作業

25日(月) 漢字朝会・内科検診

27日(金) プール開き(5・6年)



## 交通安全教室（1年生）

5月10日(火)に1年生を対象とした交通安全教室が行われました。糸満警察署から制服・私服のおまわりさんが4名、交通安全協会と防犯協会からそれぞれ一人ずつが対応してくださいました。

子ども達はビデオ映像を見ながら歩道の歩き方や横断歩道の渡り方等の交通ルールを学びました。その後、模擬信号機と横断歩道を使って4人1グループとなって学んだことを実際に試しました。全員、おまわりさんから合格をもらい、喜んでいました。

さて、最後の質問タイムで、「おまわりさんに何か聞きたいことはありませんか。」という司会の問いに男の子が手を上げて言いました。「おまわりさんの好きな動物は何ですか。」その後どうなったか、1年生の保護者の皆様はお子さんにお聞きください。

糸満警察署の皆さんからは、「子ども達は元気がありますね。」と楽しそうにお声をかけていただきました。



### 最近のニュースから

数日前に読んだ新聞に、県立高校のゼロ校時をやめるという記事がありました。その中で、「やっとゆっくり眠れる」という高校生の言葉がありました。睡眠時間を削ってまで、勉強することに疑問を感じていたようです。そこで、睡眠について少し調べてみました。

1. 睡眠時間は小学生9～11時間、中・高校生8～10時間、18歳以上7～9時間が目安となる

2. 睡眠不足が心身に及ぼす悪影響

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| 1 集中力・判断力・記憶力の低下 | 2 ストレスの増大 |
| 3 免疫力の低下         | 4 太りやすくなる |
| 5 生活習慣病にかかりやすくなる |           |

3. 質の高い睡眠をとるためのポイント

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1 規則正しい生活を送る    | 2 起床後に日光を浴びる      |
| 3 適度な運動をする      | 4 お風呂につかる         |
| 5 就寝前はカフェインを控える | 6 就寝直前はブルーライトを避ける |
| 7 就寝直前の食事を避ける   | 8 就寝直前のお酒やたばこを控える |

睡眠には、記憶の整理のほか、脳や体の疲れをとり、体の成長を促し、傷ついた細胞を修復するという大切な役割があるそうです。お子さんの睡眠は大丈夫でしょうか？