穂　学

令和４年度
広州日本人学校　学校便り
［Ｎｏ16］
令和４年 11 月 28 日（月）
発行責任者 校長　加藤康徳

「登校再開をめざし、今できることを考え実行する。」

＜ipad が届きました。＞

１１月１０日（木）から始まった新型コロナウィルス感染症による活動の制限が４週目に入りました。この間、学校としては子どもの教育を止めないために、ロイロによる配信授業、Teams によるオンライン授業、タブレットの貸与（今週中に希望者に貸与予定）などの工夫を行っております。現在、市政府の方でも必死に感染拡大防止、及び収束に向けた政策を実施しております。「市行政府の防疫体制の強化」と「子どもの豊かな教育を保障すること」は、相反する部分がありますが、そこは知恵と工夫でこの状況を乗り切っていきたいと考えています。このような状況下では、自宅での学習が中心となります。当然のことながら保護者の皆様のご理解とご協力が必要となりますので、よろしくお願いいたします。

＜学校経営のスローガン＞
「つながり」を「未来に実感」させる
広州日本人学校の創造

＜大切にする５つのつながり＞
①先生とのつながり
②授業とのつながり
③友だちとのつながり
④保護者・日本人社会とのつながり
⑤中国とのつながり

＜オンライン接続テスト（11/25）＞

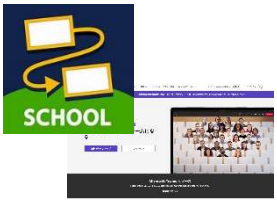
１１月２８日に発行された PTA 便りの中に総練習の様子がダイジェスト版として掲載されました。非常に見やすい形まとめられていますので、ぜひご家族でご覧になってください。

＜総練習の様子＞

保護者の皆様のご協力を得て１１月２５日（金）にオンラインによる接続テストを行いました。画面越しではありますが、久しぶりに子ども達の声が教室内に響き渡っていました。担任の先生も子ども達の顔を見ることができて安心していました。この日は「つながる」ことの大切さを改めて実感しました。保護者の皆様のご協力に感謝いたします。

①
②
④

11/28 からは「ロイロノートによる配信授業」と「Teams によるオンライン授業」を併用して実施していきます。



＜今後の授業＞

「食育」と「睡眠」の関係

新型コロナウィルス感染症拡大防止のための制限で、子ども達の生活が乱れがちだと考えます。

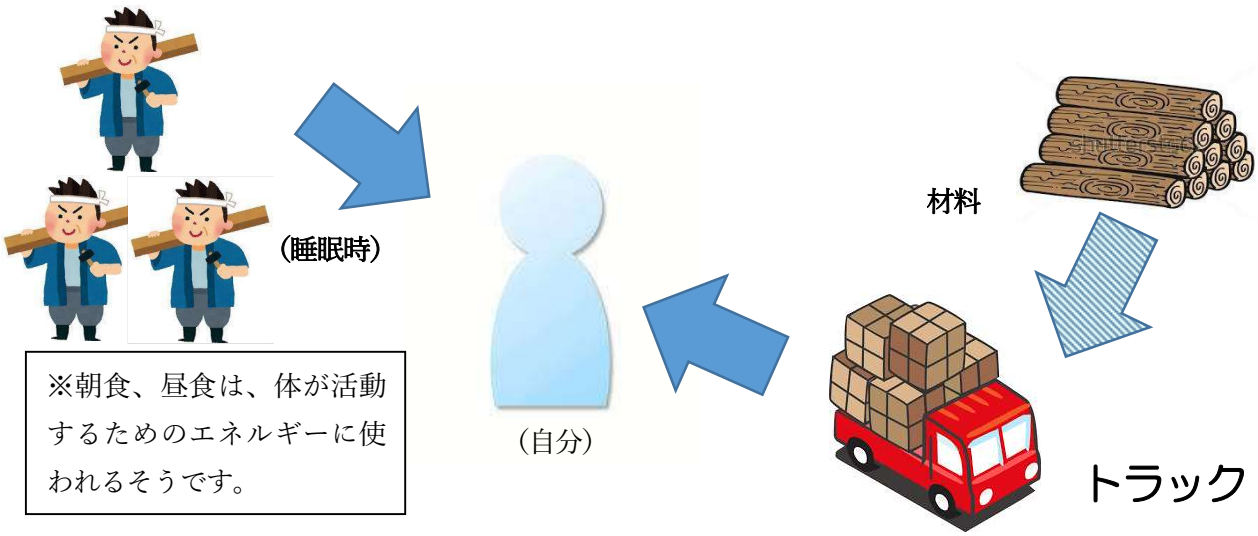
各ご家庭での規則正しい生活を考えるきっかけにして頂きたいと考え、昨年度に引き続き今回もご紹介させていただきます。

なお、資料は北海道岩見沢市 PTA 連合会研修会で開催された「食育と睡眠」をテーマにした講演の資料を参考にしました。

＜規則正しい生活のポイント：特に小学部の児童＞

1．　１９：３０までには夕食をすませる。
2．　夜の１０時には、寝る。（遅くても、１０：３０）
3．　寝る前にゲーム、スマホなど、光の刺激を受けることはやらない。
4．　夕食前に「ポテトチップ」などの油分の多いおやつは、食べない。
5．　体も頭も、大きく成長させるには「睡眠」が必要である。
6．　体をつくるためには、どんな食事の内容が良いか考える。

人間の体は、夜、寝ている間に体の大工さんがやってきて、トラックで運ばれてきた材料（夕食）を基に作るようなものだそうです。だから、上記の５つのポイントを崩すようなことをすると、例えば「材料があるけど、大工さんがこない」（ポイントの２）、「大工さんは現場で待機しているけど、材料が運ばれてこない」（ポイントの１）、または、「大工さんもきて、材料もあるけど、ほしい材料とちがう」（ポイントの６）などのようなことが、体の中で繰り返されると、結果、成長を阻害するようなことになるそうです。

また、近年、「寝る直前にスマートフォンやタブレット端末などを使用してブルーライトを浴びると 睡眠を促進するメラトニンという物質が低下し成長阻害になる。」「セロトニン減少により攻撃性が増して心の成長に影響をおよぼす。」などとも言われているようです。例え些細なことでも 毎日の積み重ねが大事です。

コロナ禍が続くこの状況の中で、今一度子どもの生活習慣について、ふり返っていただければと思います。（今回は特に小学部の児童へのお話でした。）