

星と稲の訓：朝に星を戴きて出で 努め励みて 我が伊米ヶ崎校及び伊米ヶ崎村の発展を期さん

伊米ヶ崎小学校 学校だより



星と稲

第6号
R4. 10. 14発行

画像をカラーで
ご覧いただけます



伊米小HP

文責 校長 大淵宏



毎日の工夫と努力で大きな実りに



9月9日(金) PTA 講演会(講師： 様)
演題：



9月14日(水) 第16回魚沼市小学校親善陸上大会
(会場：広神西小 6年生参加)



9月27日(火) 音楽朝会(3年生)



10月5日(水) 持久走記録会

活躍のカギは「睡眠」

昨年、アメリカンリーグの MVP に輝き、今年も二刀流で大活躍の大リーグ、エンジェルスの大谷翔平選手。先日、その活躍を一番近くで支えていた通訳の水原さんの記事を目にしました。

記事の中に、「大谷選手は、睡眠にはかなり気を遣っていて、睡眠の質や時間を測っていたこと」、「平均で最低でも8時間半とか9時間は眠るようにしていたこと」などが書かれてあり、水原さんは、「できるだけ長く睡眠をとるとというのが、大谷選手の活躍のカギだと思います」とお話をされていました。

心と体のパフォーマンスを最大限に発揮するため、「十分な睡眠が大切」ということは、これまでいろいろな機会に聞かれていると思います。特に小学生にとっては、眠っている間に成長ホルモンがたくさん出て体が成長したり、体と心の疲れがとれるなど、とても大事な時間とされています。

睡眠時間をしっかりと確保しようとしたとき、例えば5・6年生の児童は、夕方5時から寝る目標時刻の10時まではどのような過ごし方をすればいいのでしょうか。必要な夕食、お風呂、宿題や自学、寝る準備などの時間を確保すると、自由に過ごせる時間は意外と少ないことに驚きます。

大切な睡眠や学習の時間を、自由に過ごす「メディアなどの時間」に替わってしまわないために、時間の使い方に工夫と努力、そして習慣化が必要だと感じます。

がんばりました！努力の成果ですね。おめでとう！

◇第16回魚沼市小学校親善陸上大会

- 男子100m さん さん
- 女子走り高跳び さん さん
- 女子走り幅跳び さん さん
- 男子走り高跳び さん さん
- 女子80mハードル さん さん
- 女子800m さん さん

◇令和4年度魚沼市夏休みものづくり作品展

- 奨励賞「カラフル花火」

さん



◇第18回魚沼市児童生徒科学研発表会 入賞

- 「」 3年 さん
- 「」 4年 さん
- 「」 5年 さん
- 「」 5年 さん
- 「」 6年 さん
- 「」 6年 さん

「」 4年 さん



◇校内持久走記録会 優秀記録者（学年1位）

- 1年 さん さん さん
- 2年 さん さん さん
- 3年 さん さん さん
- 4年 さん さん さん
- 5年 さん さん さん
- 6年 さん さん さん

地域の皆様・保護者の皆様いつもありがとうございます



9月14日(水)16日(金)
6年生「ふるさと学習」
講師 様

9月20日(火)～
錦鯉の寄贈、管理支援
様

9月22日(木)
5年生「稲刈り」指導
ボランティアの皆様

10月4日(火)
3年生「パラリンピック」
講師 様

○9月9日(金)の学習参観、PTA 講演会、学級懇談会に多くの皆様から御参加いただきました。御多用のところ大変ありがとうございました。

○市親善陸上大会や持久走記録会の役員として御協力くださった皆様、また、当日子どもたちに温かい応援をくださった皆様、本当にありがとうございました。

魚沼市 学校保健会講演会のご案内

これからの時代を生きていく子どもたちは、ネットやスマホ、ゲーム等と上手に付き合っていく必要があります。保護者の皆様の中には、お子様の今や今後の姿に危機感や漠然とした不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。子どもたちがネットやゲームと良い関係を築くため、大人ができることについて考えてみませんか？保護者の皆様だけでなく、地域の方の参加も大歓迎です。多数の方からの参加をお待ちしています。

○日時：令和4年11月19日(土) 講演：午後2時～3時55分

○会場：魚沼市地域振興センター

○講師：大久保 真紀 様(昨年度、伊米小のPTA講演会でお話しをさせていただき大変好評でした)

※本日、案内チラシを配付及び伊米小HPにアップしましたのでご覧ください。

※当日ご都合がつかない方は、講演会を録画したものを後日スマホ等で視聴することもできます。

ただし、この場合も申込みが必要ですのでご注意ください。(申し込み締め切り11月16日(水))

