

夏休み明け、生活リズムは乱れていませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

夏の猛暑を超えて、体調や生活リズムが乱れている子どもたちも多いことでしょう。生活リズムと体調は大きく関係しています。

良い眠りは 心と体を育てます
目覚めたら あさひを あびてスイッチオン

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、最近の研究で子どもたちの体調や情緒に睡眠が大きく関わっていることが明らかになってきています。特に眠っている間に脳や体の修復や、記憶や感情の整理などが行われており、よい眠りをとることが脳と体を守り育てていること、まさに「寝る子は育つ」ことがわかってきています。よい育ちや眠りのためにも「早起き・早寝・朝ごはん」という生活習慣を身につけていきましょう。

早起き・早寝の生活パターンがよいことがわかっていても実行が難しいという場合には、早起きから始めてみてください。「寝つきの時間」は、「朝起きる時間」と「光をあびること」で決まってくるといわれています。目覚めた時に光をあびると体内時計のリズムがリセットされ、そこから15〜16時間後に眠気が出現するのです。早起き、そして深い睡眠のためにも、朝目覚めたら、まず光を浴びましょう。「あさひをあびてスイッチオン!!」です。

早起きから始まる生活リズムをつくろう!!

子どもたちが生活リズムの大切さに気付けるように、市内保育園や幼稚園、こども園では早起きを啓発するキャラクター「おはよちゃん」(左写真)が活躍しています。おはよちゃんをどこかで見かけたら気軽に声をかけてください。

早起きが早寝につながるよ!



あさひをあびてスイッチオン!!

あさひちゃん おはよちゃん

健やかな体をつくる睡眠6カ条

(滋賀大学・滋賀医科大学睡眠教育ハンドブックより)

- ① 同じ時刻に毎朝起床
毎朝の早起きが早寝に通じる 休日に遅くまで寝床にいない。
- ② 朝の光で体内時計をスイッチオン
目覚めたら光を浴びてスイッチオン。その15時間後に眠りの準備。
- ③ よい睡眠に規則正しい食事と運動習慣
朝食は心と体の目覚めに重要。運動習慣は眠りを深くする。
- ④ 眠りは脳や体を休ませ記憶をよくする
深いノンレム睡眠で疲労回復。レム睡眠では記憶や感情を整理。
- ⑤ 眠る前は自分なりにリラックス
軽い読書や音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチで心と体をリラックス。
- ⑥ 十分な睡眠は日中の眠気で困らない
必要な睡眠時間は年齢によって異なる。日中の強い眠気は睡眠不足。

☎ 子育て家庭相談課 ☎ (25) 8517

平成27年度の 教育委員会の取り組み

Vol.3 図書館 & 高島市民会館

「図書館」

○楽しい図書館の行事
〜本へのくせな〜



図書館では市民の皆さんの生きがいづくりなどに役立つ図書館運営に努めています。その一環として、すべての年齢層を対象にしたおはなし会などの行事を開催しています。夏休み期間中、市内の図書館(室)では幼児から小学生を対象に工作教室などの行事を開催しました。読み聞かせや関連図書を紹介も加えた工作教室では、小さな子どもたちが保護者と一緒に勾玉やカード入れなどを制作しました。

図書館では引き続き、本に親しむきっかけづくりやさまざまな取り組みを行っています。

○図書館メールマガジンを開始しました!

メールマガジンでは、新刊と行事の案内を配信しています。新刊案内は著者名や単語などを登録していただくことにより、キーワードに基いた本のリストをお届けしています。また、行事の案内では市内全館の日程が確認できます。登録方法など詳しくは、市内各図書館にお問い合わせください。

「高島市民会館」

市民参加による文化施設運営で 新しい市民文化の創造を目指して

市民会館では舞台芸術の鑑賞や発表の場として、市民が「感動」「創造」「交流」できる魅力あるホール事業を行っています。また、地域文化の創造・発信を実現する場として、市民との協働による共催事業や実行委員会での事業運営、市民提案型共催事業による文化支援の充実、学校や地域に出向いての公演など、地域が元気になる文化事業を積極的に推進します。

今年度事業予定

【市民が主役の事業】

ミュージカル「モモの大冒険」、ガリバージュニア音楽祭、だれでもピアニストコンサート、たかしま★春の演劇祭など、市民出演の事業を実施します。

【市民提案型共催事業】

吹奏楽、邦楽、クラシック、映画、オペラ、朗読劇など、多彩な公演を市民団体と協働で実施します。

【実行委員会事業】

コンクール、市民音楽祭など、市民の手づくり事業を実施します。

【アウトリーチ事業等】

小学生を対象とした、お芝居とクラシックの鑑賞事業や、陸上自衛隊演奏会の出演者による、吹奏楽クリニックを実施します。



(市民音楽祭)

Enjoy English with ALTs at school!!

市内の小中学校の子どもたちは、外国語指導助手とのふれあいを通して、通じ合える喜びを味わいながら、英語を学んでいます。授業では、英語を教えてくれるだけではなく、出身国やその文化についても紹介してくれます。子どもたちが、他国のことを、彼らの話を通して身近なこととして実感するという体験が、コミュニケーションの意欲を高めています。今年も4人の新しい外国語指導助手を迎えました。



(出) オーストラリア (担) マキノ中



(出) カナダ (担) 杉中・杉東小・杉西小



(出) アメリカ合衆国 (担) 安曇川中



(出) アメリカ合衆国 (担) 広瀬小・安曇小・青柳小

高島市教育委員会 第7回定例会報告

7月27日開催

○議案

・高島市教育委員会公印規則の一部を改正する規則案

○協議・報告事項

・児童生徒の長期休業期間中における図書館の臨時開館について
・平成27年度「ストップいじめ対策会議」について

このコーナーに対するご意見等は、高島市教育委員会事務局教育総務課 ☎ (32) 1132 までお気軽にお問い合わせください