



あかべこ通信

教育目標

「未来を創造し、社会に貢献する人材の育成」

令和6年4月24日（水）発行

第3号 発行責任者：佐藤盛俊

自分の身は自分で守る

4月15日（月）に交通安全教室を行いました。会津坂下警察署柳津駐在所の菅野さんと町交通教育専門員の長峰さんを講師にお招きし、交通事故がなぜ起きるのか、どんなことに注意して自転車に乗ればいいのかなど、教えていただきました。学んだことを普段の生活にいかしてほしいです。



子供の事故が多い月～6，7月
〃 時間帯～16時から18時

※ これから連休になり、観光客も多くなります。くれぐれも交通事故にあわないように注意しましょう。

4月16日（火）に避難訓練をしました。巨大地震の緊急速報が出された際に、どう避難するかを想定して行いました。誰一人ふざけることなく、無言で避難する姿は大変立派でした。校長の話では、「状況を判断し、どうすべきかを自分で考え、行動すること」の大切さを話しました。

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。時間、場所、災害の大きさ等、その場に応じた判断ができるように、日々思考力の育成を目指していきたいです。



睡眠は大丈夫？

ある会議にて、生徒の健康課題について話を聞きました。その中で、睡眠について話があったので紹介します。まず、中高生は、8～10時間の睡眠時間を確保することが推奨されていて、深く、長く眠る必要があります。睡眠不足は、記憶力・集中力の低下、感情の抑制、甘味に鈍感になるなどの弊害を引き起こすそうです。次の10カ条を意識し、よりよい睡眠を心がけましょう。

子どもの睡眠10カ条

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ① 早起きして日光を浴びる | ⑥ テレビやゲームは就寝1時間前まで |
| ② 朝食をちゃんと食べる | ⑦ 入浴は就寝1～2時間前まで |
| ③ 屋外でしっかり遊ぶ | ⑧ 夜はコンビニなど明るい場所を避ける |
| ④ 昼寝は短く午後3時まで | ⑨ 寝室は暗くする |
| ⑤ 夕食は就寝2～3時間前まで | ⑩ 午後9～10時には寝る |