



南阿蘇村立南阿蘇中学校 学校だより

ハーモニー



R4. 9. 22(木) No.19 小柳 弘志

2年生職場体験学習

働く意義についての理解や将来の自己の職業に対する意識を高めるために、9月20、21日(火、水)に職場体験学習を行いました。地域学校協働活動推進委員の増田様に調整していただき、村内39箇所の受け入れ先を探していただきました。連絡調整の結果、最終的に村内33事業所に協力をお願いできました。1事業所あたり2～3人受け入れていただきましたが、最多で6人受け入れていただいた事業所もありました。各事業所では生徒の健康状態にも配慮していただきました。ありがとうございました。

【事業所一覧】

- ・ファミリーマート阿蘇長陽店
- ・ちょうよう保育園
- ・温泉センターウイナス
- ・お弁当のハイ立野店
- ・消防本部南部分署
- ・農業協同組合グリーンなんごう
- ・水加工場はくすい
- ・南阿蘇村社会福祉協議会
- ・丸野石油
- ・原眼科
- ・あそ望の郷みなみあそあじわい館
- ・井手石油、井手酒店
- ・古今堂(阿蘇ファームランド内)
- ・アーデンホテル阿蘇
- ・南阿蘇西小学校
- ・白水温泉瑠璃
- ・白水小学校
- ・スーパーみつい
- ・久木野小学校
- ・みなみあそ観光局
- ・赤牛の館
- ・くぎの保育園
- ・南阿蘇村役場
- ・長陽パークゴルフ
- ・ペンションむさし
- ・物産館自然庵
- ・はくすい保育園
- ・白水郵便局
- ・南阿蘇農業みらい公社
- ・河陽郵便局
- ・南阿蘇ケアサービス
- ・そば道場
- ・LOOPみなみあそ図書室



秋の全国交通安全運動

日暮れが早くなりました。また、日の出も遅くなりました。通勤中に散歩をされている人がいますが、たまに反射板などの装備がない人に遭遇することがあります。暗闇に溶け込んで、この時期ヒヤリとすることもあります。「注意一秒、後悔一生」にならないようにしたいと思いながら車を運転しています。9月21～30日が秋の全国交通安全運動期間です。全国重点目標は3つです。

- ①子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- ②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶
- ③自転車の交通ルール遵守の徹底



「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」は終わりましたが、大切なことが書いてあります。毎日、実践できたら良いですね。

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和4年(2022年)
9月1日(木)～15日(木)

みんなで
取り組むモン!



©2010 熊本県 くまモン

できることから やってみよう!

～ 早ね・早おき・朝ごはん + デジタル機器との正しい付き合い方～



「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子供の心とからだの健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子供を育てるため、家庭、県内の認定こども園、幼稚園、保育所等、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。

知っていますか? 必要な睡眠時間

6～13歳の子供が必要と考えられている望ましい睡眠時間は、9～11時間です。(National Sleep Foundation in USA 2015)

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできないことがあります。さらに、日中の眠気が増すことで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなくなったりします。

♪ 睡眠時間が足りているか、チェックしてみよう♪

- 朝決まった時間に目が覚め、気分も良い
- 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない
- 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている

睡眠が足りている子供には「起きた時に機嫌が良い」「日中眠そうにしない」「休日の起きる時間が平日より2時間以上遅くならない」という傾向があります。

上の3つがチェックできていれば、睡眠時間が足りていると言えます。

※参考:小学生のための早期寝前こどもガイドー保護者指導者向け「早期寝前こども」全国協議会

【Q】県内の子供たちが午後10時の就寝ができない理由として最も多く挙げられたものは?

【A】家族の生活時間に合わせてしまい、
子供の寝る時刻が遅くなるから (全体の64.9%)

※FCS 熊本県立教育センター(熊本県立総合リハビリテーションセンター)による調査

みなさんの家庭では、どんな工夫をしていますか?

リズムよく生活して健やかに!

「体内リズム」と「生活リズム」

体内リズムとは…

人間が健康に過ごすために欠かすことのできない「体内時計」が、太陽がのぼっている間は活動的に、沈んだら休息しなさい…と働きかけるものです。



「体内時計」とは…

一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能で、光と関係があります。

「体内リズム」と「生活リズム」がズレると…

からだにとって、大きなストレス。ズレによってからだの心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまったりします。

このズレをなくすためには…

「朝食をしっかりとる」ことが大切!

朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がなく、朝おなかが空いていなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。からだに心にとって、快適なリズムを子供のうちにしっかり身体で覚えていくことが大事です。

※参考:農林水産省ホームページ

基本的な生活習慣を学ぼう!



©2010 熊本県 くまモン

1 正しく理解 睡眠のあれこれ(睡眠編)

発達段階に応じて十分な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関することについて学びます!

【QRコード】



2 デジタル機器との正しい付き合い方(デジタル機器編)

スマートフォン等のデジタル機器の適切な使い方について、科学的知見を基に学びます!

【QRコード】



QRコードからスマートフォン等で講座を視聴できます!

3 考えよう!

スマホとの距離

スマートフォン等の使い過ぎを防ぐためのペアレンタルコントロールの活用について学びます!

【QRコード】



new

※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成