

# Colorful

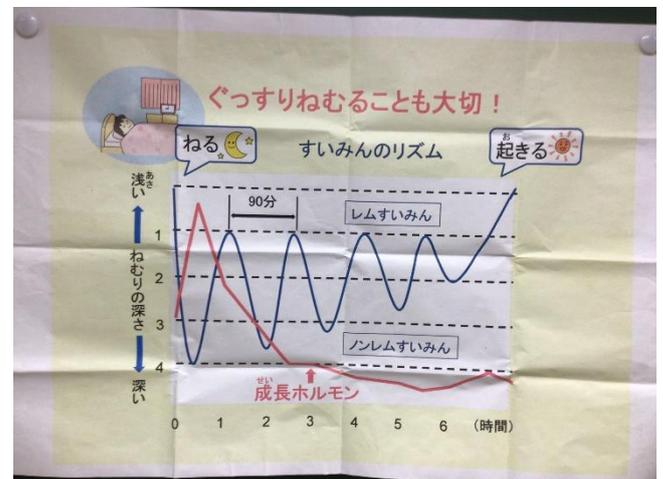


調布市立上ノ原小学校  
第4学年 学年日より  
令和4年 9月9日

## 睡眠の大切さを教わりました。

2学期が始まって2週間がたちました。夏休みという長期のお休みがあったので、子どもたちがスムーズに2学期を迎えることができるか気に掛けていましたが、こちらの心配をよそに、明るく元気に過ごしています。もしもまだ、ペースをつかみきれない子がいたら、少しずつ慣れてくれたらと思います。

夏休み、子どもたちは十分睡眠をとることができたでしょうか。寝る時間が遅くなってはいなかったでしょうか。なぜ睡眠が大切なのか、9月1日の計測の際に養護教諭から保健指導がありました。



「睡眠をとることで成長ホルモンが出ます。その成長ホルモンによって、体が発達していきます。成長ホルモンが多く出る時間帯もあるので、夜更かしせずしっかり寝てください。」という話がありました。子どもたちは、養護教諭の話に耳を傾け、しっかり聞いていました。

## 自由研究を発表し合いました。



自由研究の発表会を各クラスで行いました。その発表内容は、多種多様でした。「料理を作ったこと」「工作したこと」「絵を描いたこと」「実験したこと」「裁縫したこと」「興味あるものを掘り下げて調べたこと」など、子どもたちは思い思いに、それぞれ自由に、自分の興味あることに取り組みました。それをお互いに紹介し、子どもたちは興味をもってその発表を聞いていました。お互いに良い刺激になっているようでした。

発表を通じて、友達の取り組んだ思いを知り、それを尊重している様子が印象的でした。「みんなちがって みんないい」という気持ちを表しているようでした。その気持ちをこれからも大切にしてもらいたいし、大事にしたいです。