



【今回の学校だよりは、電子媒体のみでの配信となります。子どもさん向けには担任の先生が教室に掲示して下さっております(--)



## 第2回全校カミン (仮眠) グタイム実施! : 本日は

### 中学年の皆さんの午後の仮眠 (午睡) の事前事後の様子です

37年前でしてでしょうか、私自身も民間企業の仕事から教育職へリベンジキャリアチェンジする前は、上司の方と共に15分間の昼食時間と10分間の読書と10分間のジョックと10分間の午睡を心がけていました。教育職においても、県施設への長期研修の年度や出向先である県庁からの駐在の職場での数年間は、暇のない中時間をつくって休み時間後に午睡することで本来の力や資質が目覚めて発揮される状態(=覚醒)となり、午後の仕事に大変効果的でした。長いスパンで実施できると伸び盛りの飯塚東小学校のお子様にとって莫大な効果がでると2回目ですが感じつつあります。

#### 第3学年1組さん



昨日日曜日に、ある病院の図書コーナーで企業経営アドバイザーの社会人の方のコラムに目が留まりましたので昼寝がもたらす7つの驚きのメリットの記述を覚えていたので掲載したいと思います。

- メリット 1: 疲労回復効果が抜群
- メリット 2: 夜の睡眠の質が向上する
- メリット 3: 集中力が劇的に向上する
- メリット 4: 病気のリスクが低減する
- メリット 5: 創造性とパフォーマンスが向上する
- メリット 6: 記憶力が向上する

#### 第3学年2組さん

本校のアドバイザーである、梶原内科医院の田久保優人院長先生とかなり類似した見解(企業経営アドバイザーの方は医学的ではない体験や感覚ですが...)を持たれています。

本日13:35と14:20の2回に全校回らせていただきましたが、今回は、お約束通り、中学年の皆さんの事前・事後の様子を写真でご紹介したいとおもいます。次週は、1・2年生であります低学年の皆さんの特集をいたします。P.S. 決しておこすことないようにシャッター音は切って撮影いたしました。3年生は





# 第4学年3組さん



リコーダー奏の検定でしょうか？  
 素敵な音色が聴こえてきました。  
 図工の学習と抱き合わせて時間を有効に  
 活用されています。友達の音楽を聴いて  
 鑑賞態度もつけられますね。  
 素敵なBGMを聴きながらの芸術作品制作  
 は情操教育でもあります。



# 第4学年2組さん

ごめんなさいね、  
 修正しました(-\_-)

# 第4学年1組さん



4年生はソフトバレーボールのクラスマッチに向け

て相互に練習試合をしています。学年体育が楽しみです。



準備もあいさつも、整列も、片付けも、応援も、見学も、団結力もモリモリついてきていますね。高学年進級への自覚が垣間見えます。

