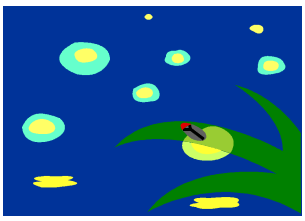
いまかね教育かわら版
こんにちは教育委員会です
ふたたび

No.２２２
２０２５（令和７）年７月２３日発行
今金町教育委員会の会
文責：教育長　中山秀悦



教育委員リレーエッセイ

『　暑い夜を乗り切る小さな工夫　』

今金町教育委員　　水戸部　明子

蒸し暑い夜が続く夏。エアコンをつけっぱなしにするか、切って寝るか…悩ましい選択を前に、なかなか快適に眠れずにいる方も多いのではないでしょうか。

睡眠の質が下がると、日中の集中力や免疫力にも影響が出てしまいます。寝室の理想的な温度は２６～２８度、湿度は５０～６０％程度と言われています。タイマー機能や除湿モードを活用して、エアコンを適切に使い、また扇風機を併用することで、冷気を循環させ、冷えすぎを防ぐことができます。

熱いお風呂は、体温を上げすぎて寝つきが悪くなることもあるので、ぬるめのお風呂につかることの様です。脱水を防ぐために水分は大切ですが、寝る直前の多量摂取は夜中のトイレで目が覚める原因になるので、夕食後～就寝１時間前までにしっかりと水分をとり、寝る直前は控えめにすると良いようです。

夏の夜はどうしても寝苦しくなりがちですが、ちょっとした工夫で快眠を得ることは可能かもしれません。夏バテ知らずの体をキープできるように！



毎年この時期恒例の芸術・文化、スポーツ諸事業が順調に行われてきています。

関係者の皆様、企画・運営に携わってくれている職員にただただ感謝です。

１０周年を迎えた『今金ミュージックサマースクール』。今年は札幌交響楽団等でご活躍の講師先生９名による記念コンサートも開催できました。会場には「１回目にうちの子どもが参加したんですよ」と懐かしそうに話してくださる方が次々と。翌日、翌々日のレッスン、各中学校のガラコンサートも心が浄化されるような感激がありました。

翌週行われた今回初めての『ぐろーばるキャンプ』は北海道教育大学函館校の石森教授、学部生・アメリカ、マレーシア、ベトナム、中国、韓国、台湾、イギリス、イタリアからの１１名の留学生の皆さんにクアプラザ・ピリカにお出でいただき、小学生２０名、保護者・指導者１１名と英語や他言語に触れる２日間を過ごす機会をもつことができました。

２日目はそのまま『第６８回今金町民体育祭』に参加。特に留学生や学部生の皆さんはオープン参加の自チームのみならず、種目のメンバーが足りない各町内会にも助っ人参戦。たいへん盛り上げてくれました。







翌週の『今金中学校２年生宿泊研修』でも、今度は中学生が教育大函館校を研修場所にして、ぐろーばるキャンプと同じ留学生や学部生たちと英会話や国際理解教育、大講堂での大学体験をする機会に恵まれました。暑い日が続くなかですが、中身の濃い体験学習等が開催されている今金町です。