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.２３５
令和８（２０２６）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
『　Good Sleep　夏休み　』

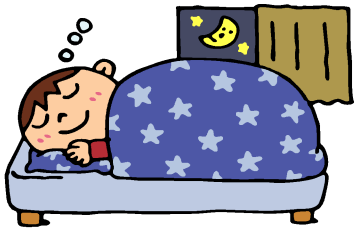
今金町教育長職務代理者　　小野　嘉代子

“夏休み”と聞くと子ども達だけでなく、大人も「どこ行こうか？」「何しようか？」と少しわくわくしますね。

北海道の夏は涼しい。･･･はずが、今はエアコンが無いと、暑くて寝苦しいくらい気候が変わってきました。

先日、『睡眠の質の低下が始まる年齢について』を目にしました。

「１８歳くらいかな･･･」と思っていたら、なんと“１０歳”から睡眠の質の低下が始まるそうで驚きました。子どもから睡眠の質を気にしなくてはいけないなんて･･･。それに加え、今は低下に拍車をかけることも増えています。



・スマホによるブルーライトを浴びている時間
・スマホを目覚ましに使用して、寝ている時も電磁波を浴び続けている
・成長ホルモンが作られる夜の時間帯に起きている
・食生活の変化　など

でも、これらは気に掛けることで防ぐことができますね。

ただ、子ども自ら意識することは難しいので、大人の力が必要です。子どもだけでなく大人にも共通することだと思いますので、一緒に Good　Sleep な夏を過ごせますよう願い、自らも気に掛けたいと思います。　　Have a good sleep



ぐろーばるキャンプ



ニュージーランド派遣がなくなっても、今金の子どもたちに国際感覚や英語で考え英語で話す機会を持たせたい。そんな思いから２年目を迎えた「ぐろーばるキャンプ」事業が７月１１日・１２日にクアプラザをメイン会場に行われました。

道教育大函館校のご協力の下、大学の石森先生・学部生・留学生、高校生、子ども会役員、PTA の皆様にお世話になり、２０名の小学生が異文化コミュニケーション、ウオークラリー、英語チャレンジなどに取り組みました。バーベキューや花火でも交流。翌日の町民体育祭にも参加しました。



今回の函教大留学生は１５名。アメリカ、オーストラリア、台湾、マレーシア、ベトナム、中国と多彩で、６名の教育大生とともに子どもたち、関係指導者と色んな言語で交流する場面がありました。

ありがとうございました。この後、秋には今金中学校生が函教大へ出かけます。