



## 第5学年ホームページ 6月号

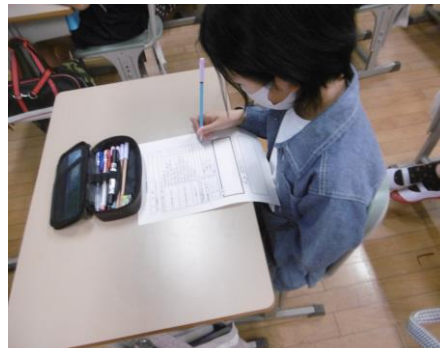


睡眠の大切さ・防災の取り組みについて学習しました。

### 睡眠の大切さについて



「レジリエンス（心の回復力）」について養護教諭から教えてもらいました。「ほくレジリン」という紙芝居を使って、睡眠時間が短くなると起こる、生活への影響について学びました。



ワークシートを使って、自分の生活習慣についてのチェックを行いました。レジリエンスを高めるためには、日々の生活の中での睡眠時間の確保が必要だということが分かりました。



睡眠は「深い眠りと浅い眠り」が繰り返されていることを、グラフを見ながら理解することができました。「寝る前のゲームなど、脳を刺激するものは控えるようにしたい」と振り返ることができました。

### 防災についての出前授業



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度はZOOMを使った出前授業を行いました。

広島県砂防課から京久野さん、河川課から宮崎さんを講師としてお迎えし、災害から身を守るために大切なことを学びました。



平成30年7月6日に発生した西日本豪雨災害を取り上げ、広島県内のどこでどのような災害が起こったのか、地図や動画を使って学んでいきました。府中町での災害についても取り上げられ、児童も集中してメモをとっていました。



講師の話を聞いて、大切だと思ったことをメモしています。広島県は全国で一番災害が起こる可能性のある危険箇所があることに驚きました。

最後に手紙を書き、感謝の気持ちを伝えることができました。

**広島県砂防課の京久野さん、河川課の宮崎さん、貴重なお時間ありがとうございました。**