



6月 1学期折り返しとなります！

校長 帆玉 敬一

ゴールデンウィークから始まった5月もあっという間に終わり、6月を迎えます。5月は、上尾市小・中学校一斉避難訓練・引渡し訓練が行われ、引渡し場所が教室へ変更されたにもかかわらず、保護者の皆様のご協力によりスムーズに引渡しを完了することができました。22日にはPTAの応援団活動により、プール清掃をお手伝いいただいたおかげで今年もきれいなプールに蘇りました。あらためて、感謝を申し上げます。

また、開校50周年記念運動会は残念ながら6月3日に延期となりました。平日開催となりますが、ぜひ学校へ足を運んでいただき5月初旬から毎日練習してきた成果をご覧くださいと思います。一生懸命がんばっている子供たちに、どうぞ大きな声援をよろしく願いいたします。

さて、6月に入りいよいよ1学期も折り返しとなります。連続して真夏日を超える気温となった日があるかと思えば最高気温20℃に満たない日もあり、体調管理が難しい季節となっております。この体調管理力を高めるには、「食事」「運動」「睡眠」「メンタル」「環境」5つの要素が大切だそうです。なかでも、「睡眠」は体調管理力向上だけでなく、充実した1日を送るための重要な要素であるということです。今回は、この「睡眠」について少し触れたいと思います。

	約5時間寝る	約6時間寝る	約7時間寝る	約8時間寝る	約9時間寝る	約10時間寝る	10時間以上寝る	回答総数
1年生 (103人)	0	0	2	19	56	22	3	102
	0.0	0.0	2.0	18.6	54.9	21.6	2.9	
2年生 (81人)	0	0	1	15	55	7	3	81
	0.0	0.0	1.2	18.5	67.9	8.6	3.7	
3年生 (96人)	0	3	12	21	41	14	3	94
	0.0	3.2	12.8	22.3	43.6	14.9	3.2	
4年生 (87人)	0	1	6	12	49	16	2	86
	0.0	1.2	7.0	14.0	57.0	18.6	2.3	
5年生 (91人)	1	2	4	27	36	13	2	85
	1.2	2.4	4.7	31.8	42.4	15.3	2.4	
6年生 (86人)	6	7	4	27	28	8	2	82
	7.3	8.5	4.9	32.9	34.1	9.8	2.4	

左の表は、先日本校で行った「早寝 早起き 朝ごはん」運動の実態調査から睡眠時間の項目を抜粋したものです。8時間から9時間寝ている児童が各学年で75%程度いて、十分睡眠をとることができる子が多いという結果が現れていますが、高学年になればなるほど、普段の家庭学習や習い事等で忙しくなるためか、睡眠時間が短くなる傾向にあるようです。

先日参加した講演会で、「睡眠不足は反応が遅く、ミスが増える」ことや、免疫力が低下し

インフルエンザ等病気にかかりやすくなるなどの話がありました。また、早く寝て十分睡眠をとっている子の学力は向上し、睡眠時間が短い子はイライラしがちであるとのことでした。ただし、十分睡眠時間をとることも大事ですが、睡眠の質も重要になってくるようです。早く寝て、決められた時間に起きる、起きたときに日の光を浴び、朝食を食べることで生体時計をリセットさせて1日を始める。そうすることで、質の高い睡眠をとることが可能なのだそうです。そう考えますとやはり「早寝 早起き 朝ごはん」は、子供たちの健やかな体の育成のために必要な習慣だと考えます。毎日忙しく過ごしている子供たちや保護者の皆様には、なかなか取り組みづらいことかもしれませんが、これを機会に、ぜひご家族で意識して規則正しい生活リズムの構築を意識してみたいと思います。

我々教職員も、規則正しく規律の守られた学級経営・学校経営を行ってまいります。今後とも、保護者、地域の皆様には引き続きご理解、ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

お知らせ

○校内硬筆展について

硬筆の練習が始まっています。18日から、校内硬筆展として、各教室前の廊下に児童の作品を展示します。保護者の皆様は、授業参観・懇談会時にご覧ください。

※ 授業参観・懇談会 20日(金) 2・4・6年
24日(火) 1・3・5年、わかば学級

○水泳学習について

今年度の水泳学習は、学年ごとに行います。また、**参加の有無を『さくら連絡網のメニュー「健康チェック」』で行います。**項目は、参加の有無、朝の体温、朝食の摂取の確認、排便の有無です。水泳帽を忘れるとプールに入れませんので、持ち物の忘れ物のないように確認をお願いします。持ち物については、各学年のおたよりをごらんください。

朝のうちに確認するため、**朝8時までに入力をお願いいたします。**また、スマートフォンの不具合などで送信できない時のみ、連絡帳でお知らせください。電話での連絡は受け付けておりません。健康診断等で通知があった場合には、6月3日(火)のプール開きまでに、医療機関での受診を済ませておくようお願いいたします。

5月の教育活動

○上尾市小・中学校一斉避難訓練

5月21日(水)に、市内一斉避難訓練を実施いたしました。今年度初めての避難訓練でしたが、児童は落ち着いて真剣に訓練に臨んでいました。

今回は、気温が高かったため、急遽教室での引き渡しとなりましたが、保護者の皆様のご協力によりスムーズな引き渡しを行うことができました。ありがとうございました。

上尾市で震度5弱以上を観測する地震の場合は、学校での引渡しとなります。「さくら連絡網」「災害伝言ダイヤル」で連絡しますので、ご対応をお願いいたします。(地震発生時以外に、激しい雷雨等により引渡しを実施することがあります。)

※ 本訓練は、学校運営協議会の皆様にも参観いただきました。



○読み聞かせ隊の方による朝の読み聞かせ

水曜日の朝の時間に、6名の読み聞かせ隊の皆様が順番に各クラスに入り、読み聞かせをしてくれています。子供たちはこの時間をとても楽しみにしていて、お話の中で、主人公たちと一緒に冒険を楽しんだり、空想の世界を広げたりしています。

この取組を通して、子供たちがさらに本に興味をもってくれることを願っています。



○プール清掃 (PTA・5年生)

5月22日(木)に、PTA会員の皆様による協力活動でプール清掃が行われました。

落ち葉や砂で汚れていたプールサイドが、驚くほど綺麗になりました。ありがとうございました。

翌日5月23日(金)に、5年生がトイレや更衣室、仕上げの清掃をしてくれました。

5年生の皆さん、ありがとうございました。

見学者用のひさしもきれいになりました。

安全で楽しい水泳学習となるよう、真剣に取り組んでまいります。

