5月(皐月)の行事予定

SC：スクールカウンセラー在校日　午前　9:00-12:00
　　午後 13:30-16:30
心：心の相談員在校日　　9:30-14:30

5／8（土）引き渡し訓練です

①１０：１０メール配信　　※詳細は4/23プリントを参照下さい。
②１１：１０から引き渡し
★学年ごとに時間帯を分けて実施します。
★兄弟関係のある場合は、末子の時間帯にお越しください。
★学校から近い方は、できるだけ徒歩でお越しください。

日	曜	行　事　予　定	給食	児童会関係	SC	心
1	土					
2	日					
3	月	憲法記念日				
4	火	みどりの日				
5	水	こどもの日				
6	木	２年生作品展(~5/28)　４年参観日（５時間授業）	○			○
7	金	避難訓練（地震）　３年参観日	○			
8	土	土曜授業①（Ｂ日課３時間授業） 引き渡し訓練（放課後）	×			
9	日					
１０	月	校外清掃（中休み）	○	児童委員会②		○
１１	火	交通安全教室（５・６年）　尿検査（１次） ２年参観日（５時間授業）　ALT3・4・5年	○			
１２	水	職員会議　声かけ運動	○			○
１３	木	１年参観日　内科検診（４～６年13:00） 交通安全教室（交通公園バス２年）	○		0後	
１４	金	５年参観日（５時間授業）　ALT5・6・3年　※避難訓練予備日	○			
１５	土					
１６	日					
１７	月		○	児童委員会③		○
１８	火	学年部会　６年参観日（５時間授業）　ALT6・4・3年	○			
１９	水	Ｃ日課（４～６年）　声かけ運動	○			
２０	木	内科検診（１～３年13:00～） ＰＴＡ役員会①　合同推進委員会・運営委員会①	○			○
２１	金	遠足（弁当持参）　雨天時：1~3年5時間授業　4~6年6時間授業	弁当			
２２	土					
２３	日					
２４	月	※遠足予備日（弁当持参）	弁当			
２５	火	学年部会　ALT4・5・3年	○		0前	
２６	水	Ｃ日課（４～６年）② 眼科検診（１・３・５年13:00～14:00）	○			
２７	木	全国学力・学習状況調査（６年）　４年そなえーる見学 給食・教材・ＰＴＡ会費振替日　ＰＴＡ役員会②	○			○
２８	金	６年そなえーる見学	○			
２９	土					
３０	日	千歳市議会議員選挙投票日				
３１	月	運動会特別時間割開始　３年生作品展(~6/18)	○			○

さくらぎ

〝さまざまな　こと思ひ出す　桜かな〟
松尾　芭蕉

学校だより No.2
令和３年０４月２７日発行

千歳市立桜木小学校
〒066-0072　千歳市自由ヶ丘７丁目１－１
TEL　0123-22-3301　FAX　0123-22-3302
URL: https://chitose-edu.jp/sakuragi-e/

生活リズム

【校　長】
近　藤　弘　隆

新年度がスタートして３週間が過ぎました。子どもたちは一つ上の学年に進級し、新たな希望を胸に元気に学校生活を送っています。７日（水）に入学した４９名の新１年生も、徐々に学校生活に慣れ始め、１４日（水）からは給食もスタートしています。

また先週からは、家庭訪問で各担任がご家庭に訪問させていただきました。昨年度は新型コロナウイルスの影響で実施できませんでしたので、子どもたちの家庭での様子や学校・学級への要望をお聞きし、担任の考えを伝える貴重な時間をいただいたことに感謝申し上げます。今後の子どもたちの指導に役立てていきたいと考えています。

さて、入学式の中でも新１年生にお願いしましたが、「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉は、今ではすっかり浸透している言葉だと思います。しかし、時間に追われる生活の中で、ついつい生活が乱れがちになる事があります。特に新年度初めや夏冬休み明け、そしてこれから始まる連休明けに多く見られるのが現状です。また、昨年は新型コロナウイルスの影響で、外出自粛など、ステイホーム期間が長く続いた後にも見られました。寝不足や空腹では、脳や体に活動のためにエネルギーが不足し、集中して学習や運動に取り組むことが出来ません。また、そのような状況で活動することは、心身に大きな負担がかかります。寝不足や空腹でも、大人は体力があり、我慢や無理をした生活が出来ることもありますが、心身の成長段階にある子どもたちにとっては難しい事です。

学力と生活習慣に関する調査では、「睡眠」「朝食」は、学力に関係があるとされています。また「眠り」は、「心と体と頭脳の栄養」とも言われています。睡眠不足など不規則な生活リズムになると、心の安定が乱れやすくなります。学習場面でも、物忘れが多くなり、注意される回数が増える傾向になると言われています。こうなると、周囲との人間関係も悪くなり、学校生活や勉強に影響が出てくるのは明らかです。昔から「寝る子は育つ」という言葉がありますが、眠っている間に骨や筋肉の成長に欠かせない成長ホルモンが大量に分泌されます。この成長ホルモンには、免疫力の向上・疲労回復・身体の損傷の修復・脂肪の分解の促進といった働きもあります。体の成長に欠かせない睡眠ですが、「学力」や「心」の成長にも大きな影響があることを昔の人はわかっていたのでしょうか。

毎日の睡眠と食事が、子どもたちの「体」と「心」を作ります。新年度の学校生活が順調に進み始めた今、連休中に生活リズムが乱れてしまわないように、そしてこのまま１年間安定した学校生活が送れるように、学校でも続けて指導を行っていきますが、各ご家庭でもご協力をお願いいたします。