

学校だより

# みかいぼ

学校教育目標 かしこく・なかよく・たくましく

狭山市立御狩場小学校

児童数 4/1現在

男子132名女子125名 計257名

平成28年4月28日 No. 2



校長 三宮 渉

木々の緑が日増しに濃くなり、花壇の花が一斉に咲き誇っています。毎朝校門のところに立っていると、足取りが軽く、笑顔が見え、元気よく「おはようございます」とあいさつをかわしてくる子どもたちが多くいます。早目に寝て睡眠時間を十分確保し、朝の目覚めがよく、朝食をきちんととってきたことがうかがえます。

「早寝・早起き・朝ごはん」適切な睡眠・食事・運動は子供の成長にとっても重要です。規則正しい生活リズムを身につけることはとても大切です。

早寝・・・起きている時に得た情報は、寝ている時に脳の中の「海馬」という記憶を認識する器官が、脳の中を整理して知識として蓄積する。体をやすめ成長させる。まさに『寝る子は育つ』です。

早起き・・・朝の光を「網膜」が感じ取ると、脳全体の信号伝達がいきわたりやすくなる。さわやかな目覚めは一日中穏やかな感情をもたらし、達成感を感じやすくさせる。

個人によって差はありますが、低学年は9時間程度、高学年は8時間程度の睡眠時間が必要と言われています。勉強が始まる2時間前朝7時には起床することを考えると、遅くとも夜10時までには布団に入ることが重要です。

朝ごはん・朝食は脳・体の活動源です。学校の給食は12時40分頃に「いただきます」ですから「朝食抜き」は、前夜からだど17～18時間も脳に栄養がいかない状態です。

睡眠時間の不足、朝食抜きは学習の効果に悪影響をおよぼすと言われています。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、子どもだけの問題ではありません。子どもは家族の一員ですから、家族の状況に大きく左右されます。子どもたちが元気に登校する姿が見られるのは、家の人の愛情のおかげです。規則正しい生活が送れることは、子どもにとってかけがえのない宝となります。

## 1年生を迎える会 4月12日(火)



元気で明るい1年生に在校生が学校や学年紹介をしたり、一緒に踊ったり、楽しい会になりました。

## 1年生 はじめての給食 4月19日(火)



「ゼリーがおいしかった。」そんな声が聞こえてきました。

## 離任式 4月22日(金)



離任式後のお別れの会では、お世話になった先生方と再会し、積もる話をしながら涙を浮かべている子どもたちもいました。

### < 5月の主な予定 >

- 3日(火) 憲法記念日
- 4日(水) みどりの日
- 5日(木) こどもの日
- 10日(火) 眼科検診
- 11日(水) 読み聞かせ 給食費集金  
内科検診 (123年かいのき)
- 12日(木) 委員会② 知能検査 (2・4年)  
心電図検査1年
- 13日(金) お話会1年 市教研総会  
特短4 下校 13:00  
1年お迎え当番最終日
- 14日(土) 授業土曜日 スマイリータイム(朝)  
P資源回収 一斉下校
- 16日(月) 1年生学年下校開始  
耳鼻科検診



- 18日(水) お弁当の日  
遠足3・4年
- 19日(木) クラブ② 歯科健診
- 20日(金) PTA会費集金日
- 23日(月) 個人面談①
- 24日(火) 個人面談② 体育朝会  
尿検査回収日
- 25日(水) 個人面談③ 内科検診 (456年)  
スマイリータイム(昼)
- 26日(木) 個人面談④
- 27日(金) 個人面談⑤ プール清掃  
みかりばっ子放課後教室
- 30日(月) 個人面談⑥
- 31日(火) 個人面談⑦  
ミニバス選手をはげます会

