家庭数配付

西条市立玉津小学校　学校便り　　令和７年５月１日

キラピカ通信

「睡眠って、大切です」

近藤　民好

木々の緑がまぶしい季節となり、校内のツツジも美しい花を咲かせています。４月の参観日には、たくさんの保護者の皆様にご来校いただき、誠にありがとうございました。生き生きとした表情で授業に取り組む子どもたちの姿をご覧いただけたことと思います。

新学年が始まり、１か月余りが経ちました。校門で交わすあいさつの顔つきや声から、子どもたちの様子の変化が感じられます。新しい学年や学級など、新しい環境の中で、疲れを感じている子どもたちもいるかもしれません。ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。

この時期は生活習慣が乱れやすい時期でもあります。そこで今回は、「睡眠」について改めて考えてみたいと思います。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、**小学生は９～12 時間**、中学生・高校生は**８～10 時間**を目安に、十分な睡眠を確保することが推奨されています。また、睡眠には、心身の休養に加えて、**脳や身体の成長を促す大切な役割**があるとされています。

睡眠不足は、肥満のリスクを高めるだけでなく、抑うつ傾向を強めたり、学業成績の低下や、幸福感・生活の質（QOL）の低下にもつながったりすることが報告されています。

睡眠習慣は、乳幼児期、学童期、思春期、青年期と、成長に応じて変化していきます。たとえば乳幼児期には昼寝の習慣がありますが、小学校に上がる頃には徐々に減っていきます。小学生は早寝・早起きが得意な一方で、思春期や青年期には夜ふかしや朝寝坊が増える傾向にあります。そのため、成長段階に応じて、より良い睡眠を取るための工夫が必要です。

たとえば、

- **朝は太陽の光を浴びる**
- **朝食をしっかり食べる**
- **日中に適度な運動をする**
- **夜ふかしの習慣を避ける**

といった生活習慣の積み重ねが、質の高い睡眠につながります。

さて、５月 25 日には運動会が予定されています。子どもたちはこれから練習に励み、「キラピカ笑顔の運動会」を目指して一生懸命取り組んでいきます。ご家庭でも温かい声かけや応援をしていただけると嬉しく思います。

みんなで楽しいひとときを過ごすためにも、体調を整え、元気に当日を迎えられるよう、ご協力をお願いいたします。

これからも、皆様の健康と笑顔を心より願っております。

家庭数配付

安全な集団登校にご協力お願いいたします。

本校では、朝の登校時は、原則として集団登校をするように呼び掛けています。けがや体調不良など、特別な事情がある時、**朝だけ**、公民館の駐車場をお借りしています。それ以外の時間帯は、周辺道路の混雑回避および公民館利用者の方のために、公民館駐車場は空けておいてください。

朝は、できるだけ7時25分から7時40分の間を避けて見送りをお願いします。集団登校している児童と接触事故を起こす可能性があります。

下校時は、正門に児童デイサービスの車がお迎えに来ています。できるだけ、お迎えは北駐車場をご利用ください。混雑して危ないので気を付けてください。

児童の安全な登下校のため、ご協力よろしくお願いします。

5月の行事

日	曜	主な行事予定
1	木	交通安全教室　委員会活動
2	金	1年生を迎える会
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
8	木	クラブ活動　PTA常任理事会 19:30
12	月	1年生5時間授業開始　登校班長会 運動会係会（1～4年生5時間授業）
14	水	心電図検査（1年生）
15	木	尿検査（全校）　歯科健診（1･3年生）
16	金	PTA保体部専門部会（19:30～）
20	火	運動会係会（1～4年生5時間授業） ちょこボラ説明会18:00～公民館
22	木	繰替休業日（24日と）
23	金	親玉の会 19:00～
24	土	登校日1～4年生 13:15下校 5･6年生 14:30下校（運動会準備） PTA草引き①
25	日	運動会（雨天順延）詳細は別途お知らせ
26	月	繰替休業日（25日と）
27	火	バイオリンコンサート
29	木	学校訪問　　内科検診
30	金	尿検査（二次）

6月の行事

日	曜	主な行事予定
2	月	プール清掃（5･6年）　登校班長会
5	木	委員会活動　CS花いっぱい運動
6	金	校内PTA球技大会練習開始
10	火	プール開き
12	木	クラブ活動　歯科検診（2･4年生） PTA常任理事会
13	金	大洲青少年自然の家（5年）～14日
14	土	校内PTA球技大会準備
15	日	校内PTA球技大会（玉津小体育館）
16	月	5年生繰替休業日
19	木	PTA総務部会
20	金	参観日（3時間目）引き渡し訓練（午後）
25	水	小児生活習慣病予防健診（4年） 貧血検査（6年）
27	金	歯科健診（5･6年）　クラブ活動 修学旅行事前内科検診（6年生）

☆こんなときどうする？☆

がっこうにきて　あさのかたづけをしているとふでばこを　わすれたことに　きがつきました。どうしますか？

① いちにち　なにも　かかないときめる。
② いそいで　いえに　とりにかえる。
③ せんせいに「わすれました。かしてください。」といって　かりる。
④ こまったので　なきさけぶ。

だれでも　わすれてしまうことはあります。③のように、せんせいに　ゆうきをだしていってみよう♪かしてくれるよ。つぎのひは　わすれないように　きをつけてね！