

金屋小だより

ながるるごとき自彊もて

令和5年12月15日

NO. 8

TEL 62-2050

早起き→早寝→朝ごはん！

校長 小池 秀樹

保護者並びに地域の皆様、二学期も金屋小学校の教育活動に對しまして、多大なる御支援と御協力をいただきまして、誠にありがとうございました。おかげさまで、子どもたちに大きな事故やケガもなく、無事に冬休みを迎えることができました。もうすぐ冬休みに入ります。家庭での生活が不規則にならないよう、保護者の皆様には御協力をよろしくお願いいたします。

さて、冬休み、お子さんはどのように過ごすでしょうか？

昨年を書きました「規則正しい生活を」という呼びかけは、毎年聞いているといったところでしょうか。では、どのように生活させればよいのでしょうか。今回も、同じことを書きたいと思います。そもそも、小学生にとって理想的な規則正しい生活リズムとはどんなものでしょう。個人差もあるので、正しい答えはないかもしれませんが、一般的には、「毎朝七時ごろに起きて、夜九時くらいに寝るといったリズム」ではないでしょうか。体の中のホルモンの働きもあって、朝七時、夜九時なのかもしれません。朝七時に起きると十時くらいに元気になり、集中力も高まって元気に楽しく過ごせます。よく算数の授業を二、三限にするのはそのためですね。夜九時に寝るといえるのは、熟睡している十二時ごろに成長ホルモンが出るためです。「寝る子は育つ。」と言いますね。また、規則正しい生活をしてると、気持ちも安定して、イライラもなくなります。

では、どのようにすればよいのでしょうか。

「早起き→早寝→朝ごはん」です。お耳にすんのは、「早寝→早起き→朝ごはん」ですね。私も経験がありますが、ぜひ試してみてください。まず早く起きるのです。とにかくがんばらせてください。そうすると、夜早く眠くなり早く寝ます。当然翌朝は早く起きるということになります。このサイクルを続けていくと、自然に「早起き→早寝→早起き」というようになります。大変なのは、最初の早起きでしょうか。ぜひ、早起きをさせて、朝の光をいっぱい浴びさせてください。次は、朝ごはんです。朝ごはんは、体温を上げて、血液の流れをよくし、脳や体にエネルギーを補給します。毎日同じ時間に食べられるとベストですね。要するに、寝るまでの一日のスケジュールを決めて、毎日繰り返せば、リズムができるわけです。まずは、親子で寝る時刻と起きる時刻を話し合ってみてください。

年末年始は、分かっているにもかかわらず、規則正しい生活は難しいですが、ぜひ、一月四日くらいからは、「早起き→早寝→朝ごはん」を繰り返せるように、保護者の皆様の御協力をよろしくお願いいたします。

ウィンターフェスティバル

わんぱく班で、この日に向けて出店の準備をしてきました。この機会に異学年の交流を深めるとともに、準備や運営での友達の頑張りを認められるイベントにしました。平日にも関わらず、多くの保護者や地域の方がご来校してくださいました。ありがとうございました。



引き渡し訓練へのご協力、ありがとうございました

「天災は忘れた頃にやってくる」という言葉がありますが、忘れないうちに想定外の災害が起こりそうな世の中になってきました。昨年の水害は夏休み中でしたが、もしかすると登校日にも災害が起こるかもしれません。

金屋小学校では、今年度から新たな児童引き渡しのシステムを運用していくことにしました。来年度は、年度始めから引き渡しカードを準備して、訓練のためのカード作成とならないようにし、4月から子どもたちを安全に引き渡せるようにしていきます。



Topics

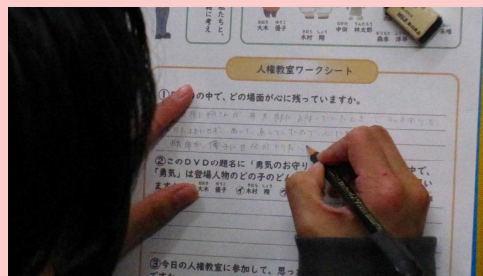
人権教育強調週間

金屋小学校では、毎年12月に人権教育強調週間を設定し、皆が人権意識を高められるように、学校全体で取り組んでいます。



人権教室

大勢の人権擁護委員の皆様が、ご来校くださり、ゲストティーチャーとして、1～4年生と5、6年生に人権に関する授業をしてくださいました。



鮭の人工孵化

毎年、荒川漁協の方たちにご協力いただいております。3年生が4月までお世話をし、荒川に放流します。



地域子ども会

今年は少々長めの冬休みとなっています。それに向けて、地域や家庭での安全な生活について確認しました。





令和6年 1月の行事予定



2023年12月7日現在

日	月	火	水	木	金	土
	1 ❖ 元日	2	3	4	5	6
7 ❖ 成人の日	8	9  3学期始業式 下校10:40 下校バス10:45	10 給食開始 全校授業4限 下校13:20 下校バス13:25	11 通常授業開始 発育測定 書き初め大会2限	12	13
14	15 低学年読み聞かせ 知・徳・体トリプルアッ プ週間(～21日)	16 フッ化物洗口	17 委員会活動	18	19	20
21	22 4～6年スキー教室事 前指導	23 フッ化物洗口	24 4～6年授業6 限	25 冬の授業参観日 (1日フリー参観) 4学年PTA行事	26 スクールカウンセラー訪問	27
28	29	30 フッ化物洗口 6年荒川中体験入 学・入学説明会: 午後	31 委員会活動			

※25日の冬の学習参観日については、新学期になってから詳しい案内を配付します。

【2月の主な予定】

- | | | |
|------------------------|--------------|-------------|
| 1日 全校朝会 | 14日 委員会活動 | 22日 NRT外国語 |
| 7日 4～6年授業6限 | 15日 避難訓練 | 28日 委員会活動 |
| 8日 4～6年スキー教室 | 19日 低学年読み聞かせ | 29日 六年生を送る会 |
| 9日 新1年生入学説明会 | スクールカウンセラー訪問 | 学年懇談会 |
| 13日 知・徳・体トリプルアッ
プ週間 | 20日 NRT国語 | |
| | 21日 NRT算数 | |