



楠根小だより

第10号
令和6年
(2024年)
2月1日
TEL 825-9011

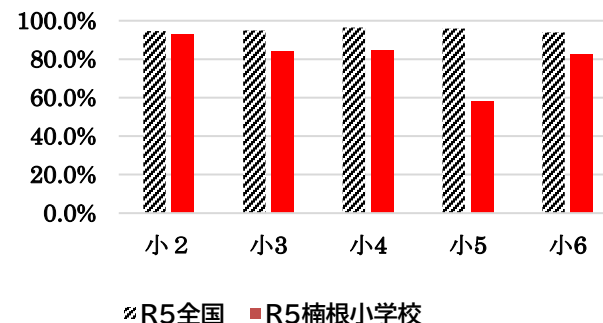
『睡眠を大切に』

ヒトの健康を支える睡眠は、成長期の子どもたちにとってとても大切です。小学生の睡眠時間は、最低9時間は必要だと言われています（保健委員会の調査より）。そこで、睡眠について考えてみたいと思います。

睡眠には次のような役割があります。①身体の疲れをとる②脳を休ませる③ホルモンを分泌する④学んだことを整理して記憶を確かなものにする等。睡眠不足になると、記憶力が低下したり、精神的に不安定になったり、免疫力が低下したりと、良いことはありません。睡眠不足の原因として、就寝時間が遅いことや夜間のスマホ・PCの利用、朝ごはんを毎日食べなかったり、排便が毎日なかったりと不規則な生活習慣があげられます。質の良い睡眠をとるためには朝の光を浴びることや昼間に活動をする、規則正しく食事を摂ることや眠りを阻害する過剰なメディアへの接触を避けることが大切です。これらは、単に睡眠だけでなく生活習慣全体を整える視点が重要になりますね。「ヒトは寝て食べて出して、はじめて脳も身体も、そして心も活動が充実する昼行性の動物」とある小児科医が述べています。朝起きて日の光を浴びて体内時計をリセットし、朝ごはんをしっかり食べて体のリズムを整え、排便をして、日中は太陽の光を浴びて元気に活動する。これが人間らしい生活リズムです。睡眠時間を充分にとって、子どもたちが日々元気に過ごせることを願っています。

1日のスタートは朝ごはんから！

令和5年度 朝食摂取率



令和5年度に実施した本校の朝食摂取率の調査結果です。朝食をほとんど毎日食べていると回答した人の値が全国平均と比べると低くなっています。

食事、運動、休養及び睡眠の望ましい生活リズムを身に付けるためには、望ましい食習慣が不可欠です。1日を気持ちよくスタートするための朝食は、その重要な役割を担っています。ご家庭でも朝食についてお子さまと考えていただくなど、学校と家庭が連携しながら一緒に食育を進めていきましょう。

行事予定



2月

3月の最終下校時刻は、16時30分になります。

| 2月の予定 (完全下校16:15) | | | | 3月 (完全下校16:30) | | | |
|-------------------|---|---------------------------|-------------------------|----------------|------------------------|--|--|
| 1 | 木 | 諸費①(5年修学旅行費のみ)、司書 | 19 | 月 | 放送集会 | | |
| 2 | 金 | 司書AM、放課後学習(1~2年のみ) | 20 | 火 | 放課後学習、6年ハートプログラム | | |
| 3 | 土 | | 21 | 水 | | | |
| 4 | 日 | | 22 | 木 | 4年内研研修※4年以外5時間授業(水曜日課) | | |
| 5 | 月 | 児童集会 | 23 | 金 | 天皇誕生日 | | |
| 6 | 火 | 放課後学習 | 24 | 土 | | | |
| 7 | 水 | クラブ | 25 | 日 | 寝屋川ハーフマラソン | | |
| 8 | 木 | (中木田中学校入学説明会) | 26 | 月 | 司書 | | |
| 9 | 金 | 3年アイマスク体験5.6h、放課後学習 | 27 | 火 | 2年出前授業、放課後学習 | | |
| 10 | 土 | | 28 | 水 | 委員会6h、司書 | | |
| 11 | 日 | 建国記念日 | 29 | 木 | 司書、地区班長会 | | |
| 12 | 月 | 振替休日 | | | | | |
| 13 | 火 | 入学説明会、放課後学習、学校公開日(~16日) | 1 | 金 | PTA決算総会、司書AM | | |
| 14 | 水 | マラソン記録会(低1h、中2h、高3h) | 2 | 土 | | | |
| 15 | 木 | 諸費②(5年修学旅行費のみ) | 3 | 日 | | | |
| 16 | 金 | 授業参観・懇談会、放課後学習、マラソン記録会予備日 | 4 | 月 | 体重測定6年 | | |
| 17 | 土 | | 2月23日~28日 寝屋川市立小学校校園作品展 | | | | |
| 18 | 日 | | 場所:市民ギャラリー | | | | |

★学校公開週間です★



2月13日(火)~16(金)を学校公開週間とします。子どもたちの学校生活や学習の様子を地域や保護者の方に実際に見に来ていただきたいので、ぜひご来校願います。この期間、マラソン記録会(14日)も実施いたしますので、子どもたちのがんばりに応援をお願いします。ただし、走り終わった児童は、記録付けなどの活動がございますので、お声掛けは控えていただくよう、ご協力をお願いします。

授業参観 16日(金)

今年度最後の参観となります。お忙しいとは思いますがぜひお越しいただき、お子様の1年間の成長をご覧になってください。よろしく願いいたします。

☆ 授業参観 13:45~14:30、学級懇談会 14:35~ ☆

写真、動画について(お願い)

授業参観等において、子どもたちの写真や動画の撮影はご遠慮願います。また、行事等で撮影されたデータの取り扱いにはご注意ください。特にインターネット上に自分のお子様以外の人(友だち・教職員含む)の写真・動画のアップ等は控えていただきますようお願いいたします。

来年度、運動会・修学旅行の日程が変わります。

○暑さ対策などのため、寝屋川市の全小学校の運動会が10月19日(土)に実施となります。このため、秋に実施していた修学旅行を6月6日(木)~7日(金)に変更させていただきます。よろしく願いいたします。