



学校通信



5月号

早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを

<http://www.sakai.ed.jp/hamadera-e/>

堺市立浜寺小学校

TEL 072-261-9407

FAX 072-261-9408

令和7年4月30日

いきいきとした学校生活を送るために「早寝・早起き・朝ごはん」

校長 島原 宏文

「風薫る5月」言葉の端々からもさわやかな気候を感じ取ることのできる5月となりました。新年度が始まり、新しい友だちや先生との出会いから、一ヵ月が経とうとしています。緊張感も少しは、和らいでくる頃でしょうか。

今、5・6年生児童会のこどもたちが登校時に校門に立って挨拶運動に取り組んでいます。また、先日の体育委員会による浜リンピック（体力テストの種目にチャレンジ）開会式の司会進行と児童宣誓は、堂々としたものでした。高学年のこどもたちが「いきいきとしている学校づくりの」中心を担いはじめています。頼もしさと期待感を抱いているところです。

さて、こどもたちが、いきいきとした学校生活を送るためにも「早く寝て・早く起きて・朝ごはんをしっかりと食べる習慣」を大切してほしいと考えています。各ご家庭においてお子さまの状況はどうでしょうか。

世界的にみても平均睡眠時間が短い日本、我々大人も寝不足になると「頭が働かない」「体がだるく、動きたくない」などといったことを自覚することがあります。

昨年度の本校のこどもたちの様子の中で、「長時間のスマートフォンやゲームの使用等により、睡眠時間が短くなったり、運動不足になったりする児童がみられること」が、一つの課題として挙がっています。この課題を受け、4月は、入学式に1年生のこどもたちや保護者の方々に、そして全校朝礼でこどもたちに「早寝・早起き・朝ごはん、まずは元気に登校!」といったことを繰り返し話してきました。

入学式において、保護者のみなさんに紹介した絵本「ねこすけくん なんじに ねたん?」（編著 木田哲生 伊東桃代 絵 さいとうしのぶ）の終わりに、「寝る子は育つ」とは、昔から日本で大切にされてきた知恵ですが、夜型社会である現在においては、その重要性が高まっていることや、睡眠不足が続くと以下のような様子がみられ、睡眠を見直す必要があることが掲載されています。

夜更かし、睡眠不足を続けると、どうなるの？

- 朝、寝起きがよくない。
- 学校に行きしぶる。
- なんとなく機嫌が悪いことが多い。
- 友だちとトラブルになることが多い。
- ぼーっとして無気力なことが多い。
- 自己主張が強く、思いが通らないとパニックになり、泣き叫ぶ。
- 理由のない攻撃性がみられる。
- イライラしていることが多い。
- 視線が合わない。
- 「集団で行動することが苦手である。」 など

『みんなく』ハンドブック-小学1・2・3年すいみんのひみつ-』木田哲生編著

※「ねこすけくん なんじにねたん?」はNPO法人はまでら4つの図書館（水・木曜日開館）で借りることも可能です。



これから熱中症の季節が長く続きますが、その予防にもなると言われている「睡眠」「朝食」です。厚生労働省からは「小学生の睡眠時間は9時間から12時間を確保すること」が推奨されています。

生活のリズムを整えるには、こどもたちの努力だけでは難しいところもあります。寝る時間や寝る前の約束事（ゲームやテレビ・スマホを使用しないことなど）を親子で話し合い、また、お子さんと一緒に、早めに寝床につき、絵本や本を読み聞かせを楽しむなどして、十分な睡眠を確保し、こどもがいきいきと学校生活を送ることができるベースづくりはどうぞご協力をよろしくお願いします。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、体調を崩すことなく楽しいゴールデンウィークをご家族でお過ごしください。

<5月の主な行事>

日	曜	行 事	PTA等
1	木	B4 家庭訪問(ポスティング) 5年視力検査	
2	金	B4 家庭訪問(ポスティング) 6年視力検査 4年校外学習	
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	
7	水	B4 職員研修	PTA運営委員会
8	木	A5 地震津波避難訓練・引き渡し訓練	
9	金	A5 職員研修	
10	土		
11	日		
12	月	2・6年内科健診 スポーツテスト	
13	火	スポーツテスト	PTA安全パトロール
14	水	はまG	
15	木	A5 職員研修 1・2年校外学習 えがお出前授業	学校安全パトロール 学校協議会
16	金	1・5年内科健診	

日	曜	行 事	PTA等
17	土		
18	日		
19	月		
20	火	2年(全員)・4・6年(抽出)耳鼻科健診	PTA安全パトロール
21	水	クラブ	
22	木	6年堺市学調	
23	金	3・4年内科健診 5年堺市学調 1・2年校外学習予備	
24	土		
25	日		
26	月	4年堺市学調 腎臓検診二次①	
27	火	1年(全員)・3・5年(抽出)耳鼻科健診	PTA安全パトロール
28	水	クラブ	
29	木	地震火災避難訓練	
30	金	登校指導 腎臓検診二次② 1年(全員)・2～6年(抽出)眼科健診 5年茶の	
31	土		

<6月の主な行事>

日	曜	行 事	PTA等
1	日		
2	月	色覚検査1年希望者	
3	火		PTA安全パトロール
4	水	B4 職員研修	
5	木	①歯科健診1:30～(1～1,4年) 3年校外学習(大仙校園)	
6	金	水泳前健康診断1:30～(全学年希望者と必要者)	
7	土	A3 土曜参観	PTA運営委員会
8	日		
9	月	土曜参観代休	
10	火		PTA安全パトロール
11	水	はまG クラブ	
12	木	②歯科健康診断1:30～(1～2・5年)	
13	金	A5 職員研修	学校安全パトロール
14	土		
15	日		
16	月	水泳開始予定	

日	曜	行 事	PTA等
17	火	4年校外学習(大阪市立科学館)	PTA安全パトロール
18	水	B4 校内研究授業①	
19	木	6年校外学習(キザニア) ③歯科健康診断13:30～(2～1・3年)	
20	金	A5 職員研修	
21	土		
22	日		
23	月		
24	火		PTA安全パトロール
25	水	委員会(7月分)	堺版コミュニティスクール 連絡協議会
26	木	④歯科健康診断1:30～(2～2・6年) 5年校外学習(防災センター・泉佐野漁港)	
27	金		PTA安全パトロール
28	土	漢字検定	
29	日		
30	月	登校指導	

浜小 生指便い

5月号 堺市立浜寺小学校
生徒指導委員会
令和7年4月30（水）

・名札の対応変更について

今年より、個人情報保護など児童の安全面の観点から登下校時の名札の着用を廃止しました。下校時に学校に置き、登校した児童から着けていきます。長期休業中も学校の方にて保管しますので、お知りおきください。



・初夏の風物詩 浜リンピック開幕

今年も、浜寺小学校の風物詩の浜リンピックが行われます。毎年計測しているスポーツテストを種目として、1年生から6年生までの全員で記録を出し合います。各種目で1位になった記録は塗り替えられるまで学校で掲示されます。学校に来られた際には、見てあげてください。

今年のテーマは下克上です。卒業生の記録にも挑んでいきます。

・お知らせ

今年度はスクールソーシャルワーカーの竹下 優【たけした ゆう】さんが週に1回火曜日の午前中から夕方まで浜寺小学校に来られます。様々な不安や悩みなどをお話することができます。子どもたちはもちろんですが、保護者の方も気軽に利用することができます。

また、時には子どもたちを見守っていく新しい視点を教えていただけることがありますので、ぜひご活用ください。

・お願い

朝のお忙しい時間帯ではありますが、子どもの安否確認のため、遅刻や欠席の場合は8時20分までに**必ず学校にお知らせください**。なるべく電子欠席連絡システム（teturu）をご利用ください。