

校報

も ず っ 子

5月号

良いねむりとは

校長 川口 和義

4月24日の学習参観では、お忙しい中たくさんのご参加をありがとうございました。また、家庭訪問へのご協力にも感謝しております。

さて、5月に入り、春から夏へと季節が変わり始めました。今年の夏も暑くなるという予想が出ています。暑くなる夏を元気に過ごすためには、体調管理がとても重要となります。

そこで、体調管理の難しいこの時期に、夏バテしないように自分の「睡眠」を見直してほしいと考えています。本来、睡眠は日々の体や脳の疲れをとってくれます。また身体や脳の発育に影響することもあるそうです。質の良い睡眠をとることで疲労回復、身体の成長や脳の発育を助長するともいわれています。

では、その「質の良い睡眠」とはどのようにすれば良いのか。いくつか挙げてみます。

1. できるだけ同じ時間に眠って、同じ時間に起きる
2. 朝食は必ずとり、バランスの良い食事を
3. 夕食は眠る2時間前までに
4. 眠る30分前には、テレビやスマホなどの画面を見ない
5. 眠っている間は、電気を消す
6. 寝具は清潔に



ということだそうです。睡眠時間としては、低学年は9～10時間、高学年は9時間といわれています。

この季節によるストレスや不快感を減らすためにも、六つの項目を一つでもクリアして、習慣づけることで自分の睡眠の質を上げてみませんか。きっと、次の日の「おはよう」の一言が変わってくると思います。

5月の行事予定

- 7日(水) 全学年下校 13:10, 6年 CBT 体験
5年聴力検査
- 8日(木) 3年校外学習, 5年 CBT 体験
2年内科検診, 1-1 聴力検査
- 9日(金) 3年内科検診, 4年 CBT 体験
1-2 聴力検査
- 11日(日) PTA 役員会・実行委員会
- 12日(月) 廊下歩行指導週間
4年内科検診, 1-3 聴力検査
- 13日(火) 1年内科検診, 1-4, 2年聴力検査
- 14日(水) 委員会, 4, 6年聴力精検
- 15日(木) 学校安全の日, 6年内科検診
検尿回収
- 16日(金) 検尿回収, 眼科検診 1, 2年以上抽出
- 19日(月) 2年耳鼻科検診 (4, 6年抽出)
食育の日
- 21日(水) 運動会 6年係打ち合わせ
下校 1~5年 13:20, 6年 14:35
- 23日(金) 運動会前日準備
全学年 下校 13:20
- 24日(土) 運動会 (午前中のみで弁当なし)
- 25日(日) 運動会予備日
- 26日(月) 代日休業
- 27日(火) 5年内科検診
- 28日(水) クラブ, 6年堺市学力調査
聴力精検 1, 3, 5年
- 29日(木) 5年堺市学力調査, 2年校外学習
- 30日(金) 新体力テスト, 検尿二次
1年耳鼻科検診 (3, 5年抽出)

体調管理の徹底
水分補給のご準備を

運動会の練習が始まります。さらに、気温も高くなりそうです。早寝・早起き等、規則正しい生活習慣を心がけていただければと思います。

学校でも、児童の健康には十分留意し、こまめな水分補給を促します。

毎日たっぷりの水分をお子さまに持たせていただきますようお願いいたします。



【お知らせ】大阪・関西万博の招待事務局より ID チケットが届きました。全児童へ確実に渡せるように留意点とガイドブックをそろえて、現在準備しているところです。連休明けに、お渡しする予定です。配付時にはテトルでもお知らせします。