



## 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。ここ最近雨模様が続いていますが、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。



## ◆就学相談について◆

小学校への入学前に、支援学校入学や支援学級への入級などその就学相談は、各小中学校で行っております。つきましては、就学相談をご希望の方は、本校までご連絡願います。受付期間は5月7日(木)から6月26日(金)までです。本校HP右下にあるリンク「就学相談の受付はこちら」をクリックしていただくと、必要書類が確認できます。

## ◆来校される際のお願い◆

学校に来られる際には、来校証(保護者証)を明示してください。不審者対応の一つとして必要なものと捉えております。ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。なお、紛失された方は担任までお知らせください。

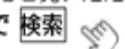


## ◆6月の主な行事予定◆

- 1日(月) 検尿2次①
- 2日(火) 6年堺市学力調査、
- 3日(水) 5年堺市学力調査、歯科検診1・2・3年
- 4日(木) 1・2年校外学習(キッズプラザ)  
4年堺市学調、耳鼻科検診3～6年
- 5日(金) 諸費振替日、検尿2次②
- 9日(火) 4年生出前授業、耳鼻科検診1・2年
- 10日(水) 委員会活動
- 11日(木) なかよし活動
- 14日(日) 西陶器ふれあいまつり
- 15日(月) 学校安全の日、学校水泳開始
- 17日(水) 歯科検診4・5・6年、クラブ活動  
6年卒業アルバム撮影
- 18日(木) 校外学習4年(クリーンセンター)
- 19日(金) 校外学習5年(明治なるほどファクトリー・大阪ガス科学館)
- 24日(水) B校時4時間

## 5月の主な行事予定

日	曜	
1	金	家庭訪問③、B校時4時間、体育大会練習スタート
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	検尿1次①、避難訓練(予備日)、聴力検査1年(4・6年抽出)
8	金	聴力検診2・3年、検尿1次②
9	土	
10	日	
11	月	聴力検査5年
12	火	全体練習1時間目、5年運動器予備調査10:30～
13	水	クラブ活動
14	木	眼科検査1年(2～6年抽出)
15	金	学校安全の日、全体練習1時間目、5・6年体育大会係打ち合わせ、第2回PTA学級委員総会18:30～
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	朝礼
20	水	B校時4時間、全体練習1時間目
21	木	全体練習予備日
22	金	体育大会前日準備(5・6年14時30分下校)
23	土	体育大会
24	日	
25	月	代休
26	火	
27	水	内科検診4・5・6年
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

学校の様子をホームページで毎日更新しています。携帯電話・タブレット・スマホ等でもご覧いただけます。「西陶器小学校 HP」で  検索