



生活リズムを見直そう！

茶山台小学校長

先日校内を巡回していると、ある児童が机に伏せていました。体調が悪いのかと心配になり、声をかけたところ、「眠い」という答えが返ってきました。授業中にあまり声をかけるのも妨げになると考えて、それ以上声をかけなかったのが昨晚、遅くまで起きていたのか、朝早く目覚めてしまったのか他の理由なのか分かりませんでした。

先月16日から「すいみんアンケート」に親子で取り組んでいただきました。「すいみん」というタイトルになっていますが、宿題やゲーム、スマホに関する設問もありました。お忙しくされていることは重々承知のうえでしたが、アンケートをきっかけに、子どもたちが保護者の方と対話しながら自分の生活リズムを見直してくれたらと考え、計画したものです。

睡眠の役割は以下の2つになります。

- ① ころろ・脳・身体の休養、疲労回復、ストレス緩和、エネルギーの保存、身体の成長（成長ホルモン分泌）、免疫機能増加、記憶（長期記憶として）の固定など
- ② 睡眠時間が長いほど海馬が大きくなり、成長ホルモンの分泌を促す

本校では、上記の2点と子どもの成長に大きく関係することを理由に、昨年度より子どもたちの睡眠についての取り組みを実施しており、今年度も継続します。厚生労働省の「睡眠ガイド」によると、確保すべき睡眠時間は小学生は9～12時間だそうです。小学生では、起床時刻は変わらないが就寝時刻がどんどん遅くなっているというデータもあり、結果として睡眠時間がどんどん短くなっていることが分かっています。

「今朝はスッキリしているな。」とか「朝ごはんがおいしい。」「今日もがんばれそうだ。」など自分の身体の調子を自覚し、自分の体調を通して、体調と睡眠の関係に気づき、質だけでなく量も確保できるようにしていってほしいものです。

また、1学期は内科、眼科、耳鼻科、歯科…とたくさん学校検診がありました。受診を勧めるお便りを持ち帰ったお子様もいるかもしれません。その際はご多忙とは思いますが、受診していただきますようお願いいたします。

学校には保健の学習があり、授業中の子どもたちの様子から、学んだことを普段の生活の中で実践しようという思いを持っていることが伝わってきます。成長に伴い、子ども自身が、自分の身体は自分で管理できるように仕向けていきたいものですが、今はまだ保護者の皆様のご支援が必要です。ご家庭のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

7月2日（水）堺市小・中学校一斉登校指導にご協力を！

「子どもを守る大人のスクラムづくり」の一環として一斉登校指導を実施します。ご都合のつく方は通学路を正しく通学しているか、交通ルールを守っているか、見守っていただければ幸いです。また、あいさつ等のお声がけもしていただければありがたいです。

7月の行事予定

日	曜	学校行事	下校時刻
1	火	個人懇談会②	13:20【全】
2	水	一斉登校指導 諸費振替	13:20【1年】 14:20【2～6年】
3	木	個人懇談会③	13:20【全】
4	金	個人懇談会④	13:20【全】
5	土	PTA役員会・実行委員会	
6	日		
7	月		13:20【1年】 14:45【2, 3年】 15:40【4～6年】
8	火		13:20【1年】 14:45【2, 3年】 15:40【4～6年】
9	水	支援学級水泳(2, 3校時) 5, 6年理科出前授業	13:20【1～3年】 14:20【4～6年】
10	木		13:20【1, 2年】 14:45【3, 4年】 15:40【5, 6年】
11	金	6年出前授業(3校時) なかよし集会	13:20【1, 2年】 14:45【3, 4年】 15:40【5, 6年】
12	土		
13	日		
14	月		13:20【1～3年】 14:45【4～6年】
15	火	学校安全の日	13:20【1～3年】 14:45【4～6年】
16	水		13:20【全】
17	木	大掃除11:35～11:55 給食終了	13:20【全】
18	金	終業式	10:40【全】
19	土		
20	日		
21	月	海の日	
22	火	夏季休業開始	
23	水		
24	木		
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		

8月の主な行事予定

- 25日(月) 始業式【下校11:35】
- 27日(水) 給食開始【下校13:20】
- 28日(木) 5年臨海学舎保護者説明会 15:15～
6年修学旅行保護者説明会 16:00～

＜保護者・地域の皆様へ＞

1学期間、子どもたちが安全に登下校できたり、落ち着いて、楽しく充実した学校生活が送れたことは、保護者の皆様や安全見守り隊の皆様をはじめ、多くの地域の方々のあたたかいご支援、ご協力のおかげであると感謝しております。

7月22日からは夏休みに入りますが、子どもたちが安全に楽しく夏休みを過ごすことができますよう、引き続きご協力よろしくお願いいたします。

8月25日の始業式には子どもたちの元気な姿に再び会えることを願っています。

【1学期の生活目標】

チャイムや時間を守ろう

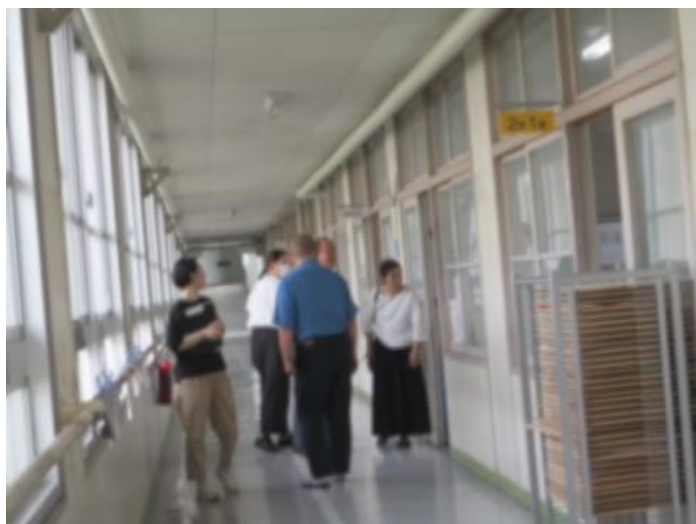


＜3年目の若松台学校群＞

子どもたちに、豊かな人間関係を築く基盤を形成することや、中学校との連携を通して英語力や総合的な学力の向上をめざす取り組みも3年目となりました。

今年度は若松台中学校の先生方が小学校の授業を参観に来てくれています。また、3つの小学校で、昨年度に引き続き、相互に研究授業を参観しあう取り組みを実施いたします。

今後も継続して各学校の児童・生徒だけでなく教職員同士も交流することでお互いを高めあい、若松台中学校区全体で充実した教育活動が実施できるよう努めてまいります。



若松台中学校2年生担任の先生方が授業を参観しに来られました。

☆☆☆本校ホームページをご覧ください☆☆☆

茶山台小学校では、授業の様子や子どもたちのがんばりをホームページで伝えています。ぜひ、ご覧ください。

堺市立茶山台小学校のホームページ <https://www.sakai.ed.jp/weblog/index.php?id=sakai081>



◆夏休みと学校閉庁日について◆

堺市は「働き方改革」プラン“SMILE2”を策定しています。このプラン取組の一つとして今年度も「学校閉庁日」が設定されています。8月8日（金）～15日（金）は学校閉庁日となります。この期間における学校への電話や来訪は、ご遠慮ください。

茶山台エンゼルス

見学だけでも大歓迎！！土・日・祝（9時～16時）運動場で練習しています。Insutagramもチェックしてね！

茶山台スマイル

土曜日 9時～13時、日曜日 9時～15時に体育館で練習しています。たまに他校に出掛けている事もあります。よかったら見に来てください。