

鳴滝小学校学校だより キャッチボール

<http://www.wakayama-wky.ed.jp/narutaki/>

令和2年5月号

TEL073-453-2315

とても大事な「早寝・早起き・朝ご飯」

校庭の木々の緑が映え、桜の花からいつしかツツジの花が満開になりました。

コロナウイルス感染拡大防止のため、学校が臨時休校となっていましたが、今日からまた学校が再開できることとなりました。

まだまだ予断を許さない状況ですが、感染拡大防止に一層努めながら、4月に予定しておりました学習や学校行事等に集中して取り組み、早く学校生活を軌道に乗せてまいりたいと思っております。また、今後の予定につきましては、教育委員会の指示のもと随時お知らせさせていただきます。急に環境が変わったり、季節が変わったりする中、体調を崩しがちになるかもしれません。どうぞご家庭でも引き続き体調管理の方よろしくお願いいたします。

ぜひ今年も文部科学省が推進している、「早寝・早起き・朝ご飯」の実践を心がけていただきたいと思います。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切といわれています。

子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには、ご家庭の果たす役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ていると「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れているように思います。こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

文部科学省の報告では、夜10時以降に寝る子どもの割合は20年前に比べ2～4倍増加しているそうです。睡眠不足や不規則な睡眠リズムはイライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど情動面に影響を与えます。学校生活においても睡眠不足で朝起きにくい児童は「忘れ物が多い」

「注意される回数が多い」などの傾向にあります。また、学力面でも睡眠不足と学力には関連が見られるとの報告もあります。

就寝時間が遅くなると朝食の欠食の頻度も高くなります。また、保護者が欠食することにより、子どもの欠食の割合も高くなります。「時間がないから」「食欲がないから」「いつも食べないから」などの理由で欠食するのは、夕食を食べる時刻や夜食の有無、就寝時間、睡眠時間など多くの生活習慣が関係しているかと思われます。このような生活習慣全体を見直してはじめて朝食欠食の習慣を改善することができると考えられます。

それぞれのご家庭でいろいろご都合もおありかと思いますが、どうか今一度、子どもたちの健やかな成長のため、「早寝・早起き・朝ご飯」の重要性を考えていただきたいと思います。

学校長 吉森 裕巴子

5月の行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
3	日	憲法記念日	20	水	避難訓練（地震・火災）
4	月	みどりの日			尿検査回収
5	火	こどもの日	21	木	地区別一斉下校
6	水	振替休日			尿検査予備日
7	木	登校指導 諸日引き落とし	29	金	スクールカウンセラー来校
11	月	ファミリー顔合わせ 身体測定			
12	火	A L T来校 諸日引き落とし			
13	水	委員会 いじめをなくそうデー 視力検査			
14	木	体力テスト 聴力検査			
15	金	1年生を迎える集会 見守り強化の日			
18	月	移動図書館			
19	火	尿検査配布			

お 願 い

◎ 行事変更のお知らせ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事に変更がありますので、随時お知らせいたします。

6月の予定

9日（火）授業参観・学級懇談会・育友会総会

（日時未定）

- ・プール開き
- ・梅とり、塩漬け、梅ジュース
- ・歯磨き指導
- ・市民憲章硬筆
- ・心電図
- ・見守り隊出発式



◎本年度の家庭訪問は、中止となりました。

◎裏面に、5月の下校時刻書かせていただいています。

◎4月16日（木）に予定していた全国学力・学習状況調査（6年生）はコロナウイルス感染拡大防止の関係で中止となりました。