

# 竹谷小通信



平成31年度

5月号

先月は、授業参観、懇談会に多数ご出席いただき、また、家庭訪問ではご協力いただきありがとうございました。新しい学年がスタートして1ヶ月がたち、子どもたちも新たな学年、学級の友だちや担任との出会いの中で新しい生活になじんできたように思われます。

本校に来て私も2年目となり少し余裕が出てきて周りが少し見えるようになってきました。朝、校門に立っていると、子どもたちは「おはようございます」と、立ち止まって、帽子を取って、元気に挨拶をしています。このあいさつも、4月当初と違って、1年生をはじめ、どの学年もさらに気持ちがこもってきました。新しいクラス、新しい学年になれてきたと思います。去年以上に元気にあいさつをしています。これも、日頃のご家庭や先生たちの指導の賜であると思われます。今後とも、ご家庭のご理解とご協力をお願いします。

また、2年生を見てみると、1年生の時とは全く違って、しっかりとお兄ちゃん、お姉ちゃんになっています。6年生にしても5年生の時とは違って、学校の代表という意識が感じられます。

どの学年もしっかりと上級生になったことが感じられます。本当に子どもたちは頑張っています。家庭でもしっかりと褒めてやって下さい。

さて、いよいよ10連休が始まります。長い休みになります。平成が終わりいよいよ令和になります。特に1年生はやっと学校に慣れてきたところです。どうしても休みの間には不規則な生活になりがちです。休み明けには、挨拶の言葉に元気のない子、朝からあくびをしている子、遅刻をしてくる子が増えてきます。これらの原因は、様々であることは承知していますが、やはり、日常生活との関連が強いと思われます。そこで、今一度、基本的な生活習慣づくりに協力をお願いします。去年も同じことを書きました。もう一度よろしくをお願いします。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」

成長段階にある小学生の睡眠時間は、9～10時間程度は必要です。睡眠によって、脳や体を休め、明日への活力を養っています。また、人間の体内には様々なリズムがあり、特に、睡眠と関わりあいの深いホルモンや神経伝達物質は、睡眠中に分泌されています。成長ホルモンは、身体の成長を促し、代謝を促進します。そして、深睡眠時に分泌のピークがあります。また、ヒトが活発に活動できるようになるのは起きてから3～4時間かかると言われています。ゲームやスマートフォンなど、夜更かしの原因はたくさんあると思います。しかしもう一度、早寝早起きについて、ご家庭でも考えてみて下さい。

### ＜睡眠不足になると＞

学習したことが身につかない  
けがや病気をしやすくなる

忘れ物が多くなる  
いらいらする

集中力がなくなる  
表情が乏しくなる

### ＜朝食を取らないと＞

学習したことが身につかない  
運動すると疲れるのが早い

体力が低下する  
肥満になりやすい

やる気がなくなる

学年のスタートは4月であり、一日のスタートは朝です。子どもたちのために、もう一度「早寝・早起き・朝ごはん」をよろしく願いいたします。いよいよ令和の始まりです。子どもたちのためにも素晴らしい時代にしていきましょう。 尼崎市立竹谷小学校 校長 好川 裕信

## 5月の行事予定

- 1日(水) 天皇即位の日
- 2日(木) 国民の休日
- 3日(金) 憲法記念日
- 4日(土) みどりの日
- 5日(日) こどもの日
- 6日(月) 振替休日
- 7日(火) 朝会、眼科検診(全学年)
- 8日(水) クラブ活動、歯科検診(4,5,6年)
- 9日(木) 視力検査(3,4年)
- 10日(金) 尿検査(追)
- 11日(土) オープンスクール(引き渡し訓練)
- 13日(月) 代休日
- 14日(火) 体育大会特別時間割開始
- 15日(水) 委員会
- 16日(木) 歯科検診(1,2,3年)
- 20日(月) 児童朝会、内科検診(1,2,3年)
- 21日(火) 計算検定
- 22日(水) 耳鼻科検診(1,2,6年)
- 23日(木) 計算検定再検定
- 29日(水) 創立記念日(通常授業)・給食試食会
- 30日(木) 水曜校時の6時間
- 31日(金) 尿検査(最終日)



## 6月の行事予定

- 1日(土) 体育大会
- 2日(日) 体育大会予備日
- 3日(月) 代休日
- 5日(水) 歯科検診(欠席者のみ)
- 7日(金) スポーツテスト(5,6年)
- 10日(月) クリーン作戦
- 24日(月) 水泳開始



### 5月11日(土) オープンスクールの 時間割変更について

引き渡し訓練の実施により、授業時間を早めて  
下記の時間割でオープンスクールを行います。  
ご確認をよろしくお願いいたします。

1時間目	8:30~ 9:15
2時間目	9:20~10:05
25分休み	10:05~10:30
3時間目	10:30~11:15
4時間目	11:20~12:05
引き渡し訓練	12:05~12:20
集団下校	12:25~

今月の学校諸費の口座引き落としは

7日(火)です

- ※前日までにご入金をお願いします
- ※再振替日は16日(木)です

体育大会の練習が始まります

「早寝・早起き・朝ごはん」の徹底、  
また、汗ふきタオルとお茶を必ず  
持たせてくださいますよう、ご協力  
よろしくお願いいたします。



休みの日が4月27日~5月6日の10日間続きます。ご家庭で交通ルール、帰宅時間、  
校区外に子ども達だけで行かないことなど十分気を付けて頂きますようお願いいたします。