

竹谷小通信



平成30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。1学期がスタートして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なかで新しい生活に馴染んできたように感じています。

さて、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、元気に挨拶をしてくれています。地域の方々からも、お褒めの言葉をいただいております。“竹谷小学校の子どもは偉い！凄い！”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。

しかし、気になる点もあります。それは、挨拶の言葉に元気のない子、朝からあくびをしている子、遅刻をしてくる子のことです。特に、休み明けは、この傾向が顕著に見られます。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。

「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 忘れ物が多くなる 集中力がなくなる
けがや病気をしやすくなる いらいらする 表情が乏しくなる**

低血圧の方はよくわかると思いますが、ヒトは朝起きてから体温の上昇が始まり、昼間に最高値になります。朝食を食べることによって、体温の上昇を促進し脳や筋肉の活動を活発にさせます。中学校で男子バレーボール部の顧問で監督をしていた時、当然のごとく朝食を取るよう指導をしていました。そうすることにより効率の良い練習と学習ができました。

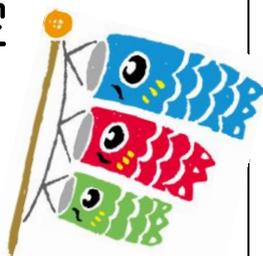
<朝食を取らないと>

**学習したことが身につかない 体力が低下する やる気がなくなる
運動すると疲れるのが速い 肥満になりやすい**

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。

尼崎市立竹谷小学校
校長 好川 裕信

5月の行事予定



- 1日(火) 眼科検診(全学年)
- 2日(水) 尿検査(対象者)
- 3日(木) 憲法記念日
- 4日(金) みどりの日
- 7日(月) 朝会、聴力検査(1,2年)
- 8日(火) 耳鼻科検診(1,2,6年)
- 9日(水) クラブ活動、歯科検診(4,5,6年)
- 10日(木) 内科検診(1,2,3年)
- 11日(金) 心臓検診(1,4年)
- 12日(土) オープンスクール(引き渡し訓練)
- 14日(月) 代休日
- 16日(水) 委員会
- 17日(木) 歯科検診(1,2,3年)
- 22日(火) 尿検査(最終日)
- 29日(火) 創立記念日(通常授業)、給食試食会
- 30日(水) 委員会

今月の学校諸費の口座引き落としは7日(月)です

※前日までにご入金をお願いします

※再振替日は14日(月)です

6月の行事予定

- 2日(土) 体育大会
- 3日(日) 体育大会予備日
- 4日(月) 代休日
- 6日(水) 歯科検診(欠席者)
- 8日(金) スポーツテスト(5,6年)
- 11日(月) クリーン作戦
- 21日(木) 水泳開始



和太鼓倶楽部について

平成24年に発足した、和太鼓倶楽部をこれまで中心的に指導してきた藤原教諭が離任しましたが、今年度は活動を続けていくことにしました。しかしながら、現状では昨年度と同等の活動は困難であるとともに、指導者を含めて来年度以降の活動や存続が未定であるため、5年生・6年生の募集としています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



5月12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
帰りの会・引き渡し訓練	12:05~12:20
集団下校	12:25~

5月7日(月)から 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3日~6日の4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。