

# 学校だより

## わかば西小

令和3年10月1日  
尼崎市立わかば西小学校  
10月号

### 早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」国民運動がスタートして16年目を迎えた今年、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の田中壮一郎副会長が調査結果をまとめて発表されています。

資料によると、この間に毎日朝食を食べる子どもの割合は15パーセント増加、夜10時以降に寝る幼児の割合は減少し、保護者の生活習慣に対する意識の向上がみられるということです。また、子どものころの規則正しい生活習慣の実践や様々な体験活動が、大人になったときにどのような影響を及ぼすかの報告もされています。

調査結果によると、子どものころ規則正しい生活を送ったり、自然体験や動植物とのかかわりなどの体験活動をよく行ったりしていた人ほど、自尊心やへこたれない力などの資質能力が高い傾向がみられたということでした。

「早起きは三文の得」ということわざのとおり、「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身に着けることは、その後の人生においてもメリットがあると思います。

とはいえ、そう簡単に上手いかわからないこともわかります。そういう時は、まず早起きから始めるとよいそうです。起きる時間に、カーテンを開けて太陽の光を浴びると体内時計がリセットされて活動モードに入ります。そして、夜は寝る1～2時間前にはゲームやパソコン、スマホなどのブルーライトを避けてゆったりとした気持ちで眠りに入れるようにしましょう。大人も睡眠負債といわれる、睡眠不足による健康不安が言われています。ぜひこの機会に、家庭そろって「早寝早起き朝ごはん」にチャレンジしてみてください。

### 秋の交通安全運動

秋の交通安全運動にあわせて、交通安全だよりが送られてきました。「横断中の事故に要注意」という見出しで、信号機のない横断歩道を自転車や徒歩で横断中の死亡事故について注意喚起がされていました。

本校は、登下校時の地域の方の見守りボランティアとPTAの見守り活動に支えられて、令和元年度から現在まで児童の交通事故ゼロを継続しています。しかし、「下校時や放課後に、道路を横断する際の事故になりそうな場面を見た。」というお話をよく聞きます。自転車で道路に飛び出したり、道路の斜め横断をしたりしている児童がいることも聞きます。

統計的にも、下校後の15時から16時ごろの自転車や歩行者の事故が多いそうです。信号機のない横断歩道を渡るときには、①一回止まって目と耳で確認すること。②横断歩道を渡ることを車に目で合図（アイコンタクト）をすることなど、安全な渡り方や自転車の乗り方について、ご家庭でも話し合ってみてください。一瞬の油断が一生取り返しのつかないことにならないように、学校でも指導を続けていきたいと思えます。

### 体育参観日について

9月30日をもって、兵庫県の緊急事態宣言が解除されました。また尼崎市教育委員会からお知らせしたように、学校で陽性者が出た場合の対応も従来の学校閉鎖から基本的には学年閉鎖に変わり、感染防止に注意しながら学校行事も行っていく方向になりました。

そこで体育大会を行うことは困難ですが、子どもたちの運動する姿を少しでも見ていただければと考えて、10月22日（金）に体育参観を予定しております。しかしながら感染防止を第一に、また練習もなかなかできない中での開催ですので、演技種目や時間等は縮小して行います。参観者につきましても、蜜を避けるために人数の制限（一家庭2名まで）を行い、2学年ごとの入れ替え制をお願いいたします。詳しいことは、後日お知らせをしますのでご覧ください。

また、緊急事態宣言が再度出された場合や学年閉鎖が行われている場合は、参観は中止といたしますのでご了承をお願いいたします。今は3週間後の予測が難しい状況ですので、どうかご理解とご協力をお願いいたします。

### タブレットの活用について

コロナウイルス感染不安のための全校でのオンライン授業につきましては、緊急事態宣言解除を受けまして一旦終了とし、原則的には対面授業といたします。急速な環境の整備に伴って、学校も研修を行いながらICT教育を進めるなかで、メリットもデメリットも少しずつ見えてきているところです。

先日タブレットを巡って、6年生の児童が自死するという痛ましい事件が起きました。タブレットは確かに便利な道具ですが、間違った使い方をすると人を傷つける凶器にもなります。特に大人の目が届かない場所での使い方については、一定のルールを決めて管理することが必要であると考えます。先日配布しました、家庭でのタブレットの使い方をよく読んで、親子で確認していただきますようお願いいたします。またスマホやパソコンなどの使い方についても、お家ルールを作って安全で安心な活用をお願いしたいと思います。

## 10月の予定

1日（金） 歩行訓練（1年） 視力検査（6年）

4日（月） 視力検査（1年）

5日（火） 視力検査（2年） 口座振替①

6日（水） 視力検査（3年）

委員会・代表委員会④

7日（木） 視力検査（4年）

8日（金） 視力検査（5年）

11日（月） 朝会

個人懇談①（全校5校時で下校）

12日（火） 個人懇談②

13日（水） 個人懇談③

14日（木） 個人懇談④

15日（金） 個人懇談⑤

口座振替②

20日（水） 3～6年は6校時

21日（木） 体育参観準備（全校5校時で下校）

22日（金） 体育参観（全校14：10で下校）

25日（月） 現金集金日

26日（火） 体育参観予備日

27日（水） 就学時健康診断

（全学年給食・清掃後下校13：30頃）

28日（木） 3～6年は6校時

【11月の主な予定】

5日（金） 南海トラフ地震一斉避難訓練

8日（月） 朝会

※毎週月曜日は定時退勤日となっています。

※わかば西小の学校HPをご覧ください。カラーでご覧いただけます。



体育参観について  
22日、26日の時間割は  
実施の場合=14:10下校  
延期の場合=6校時通常授業