

武庫南小だより

笑顔であいさつ 根気よく学び 思いやりの心をもつ

学校通信 10月号
令和4年10月3日

尼崎市立武庫南小学校
校長 大龍 正幸

生活習慣を見直しましょう

9月の学校公開にはたくさんの保護者の皆様に参加していただき、ありがとうございました。朝夕めつきり涼しくなり過ごしやすいい日が増えてきました。兵庫県では10月3日の日の出は5時55分、日の入りは17時41分です。昼の長さが1日の半分位となって、これからは日の入りがどんどん早くなります。

さて、先日保健室からさわやかチェックの結果が皆さんに返されました。その中で、気になったところがあります。みなさんの寝る時間です。1年生から3年生は午後9時までに寝ている人が全体の半分くらいとなっています。4年生から6年生では、午後10時までに寝る人が全体の6割くらいとなっています。小学生の睡眠時間は、8時間から10時間が理想だと言われています。人の体は、寝ている間に成長ホルモンが分泌され、体が作られます。頭の中も寝ることによりリセットされ、記憶が整理されます。睡眠不足の状態に登校すると、学習時間に集中力が保てなかったり、ちょっとしたことでイライラしたり、良いことはありません。日中のほとんどの時間を過ごすのは学校です。元気に登校できるよう、今一度生活習慣を見直しましょう。



スマホサミットに参加しました

9月10日(土)に市内の小学校2校、中学校2校、高校1校、PTA代表の方々と一緒に、小学校の代表として児童会代表の4名が参加してきました。当日は、スマホやタブレットの使い方等を学びました。今後、学校で使用するタブレットのルール作り等に生かしたいと思っています。



なかよしまつりが開催されました

9月30日(金)に3年ぶりのなかよしまつりが開催されました。当日まで、準備やPR動画の撮影など、よく頑張りました。まつり本番も趣向を凝らした店が多く、どこの店も盛況で、楽しい時間を過ごすことができました。

