



## 「基本的生活習慣の確立」～生活リズムの向上と体力づくり～ (早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・親子でできる体力づくりの習慣化)

校長 中村 一成

先日、こども園や保育園の園長先生と情報交換をする機会がありました。その中で、「眠育」が話題になりました。保育園等でも家庭で睡眠不足の子は、園でも落ち着きがなく、友達とのトラブルも多いようです。小学校でも同じようなことが言えます。授業に集中できなかつたり、イライラしたりしている子がいます。聞いてみると夜遅くまでゲームをしているようです。



6月12日に、PTA保体部の方を中心に第1回の学校保健委員会を開催しました。上記のタイトルは、今年度の学校保健委員会のテーマです。このテーマに沿って、各学年で努力点を決めて、親子で取り組んでいきます。「朝ごはんを食べて元気に歩いて登校」(1年)「歯みがきは1本1本丁寧にしよう」(3年)「テレビやゲームの時間を決めて生活しよう」(5年)などそれぞれの学年の実態に応じて設定されているようです。

学校としても、PTA総会でも説明させていただきましたが、以下の目標を達成できるよう、家庭と連携を図りながら進めていきたいと思えます。

※目標の数値については、学期末に、児童、保護者で行う学校評価での目標数値です。

### 歩いて登校 (目標…90%)

体力づくりの基本は、まず「歩くこと」です。朝早く起きて、歩いて登校することで生活リズムも生まれます。(学校から遠いご家庭は1 kmを目安に)

### 早寝・早起き・朝ご飯 (目標…100%)

健全な生活習慣のある子供は、そうでない子供よりも学習意欲が高く、体力・運動能力が高いことがさまざまな調査によって明らかになっています。

### 朝の検温・健康観察の徹底 (目標…100%)

まだまだ新型コロナウイルスへの対策が必要です。そして、水泳学習も始まりました。まずは健康のチェックをしっかり行いましょう。

### う歯治療の推進 (目標…80%)

本校の昨年度のう歯治療率は60%でした。今年度治療が必要な子供は40人います。集中して学習するためにも夏休みまでには、ぜひ治療を行ってください。

### スマホ、ゲームの9時預かり、フィルタリング設定 (目標…100%)

市P連でも取り組んでいます。生活リズムが崩れる原因にもなります。家庭でのルールをしっかりと守らせてください。また、フィルタリング設定も確実にお願いします。

## 一日遠足 (5/21)



1・2年生は種子島高校に行きました。牛舎を見学し、ビクビクしながらも大きな牛に触ったり、かわいい子牛に餌をやったりしました。高校生にもいろいろ教えてもらい楽しく過ごせました。



3・4年生は、宇宙科学技術館に行きました。いろんな展示をみて、あらためて宇宙やロケットに関する興味が深まりました。

## 下西・安城交流学习 (6/3)



安城小と交流学习を行いました。自己紹介の後には、レクリエーションをしたり、一緒に授業を受けたりしました。



楽しく交流ができ、「来年もよろしくお願ひします。」とか6年生は、「中学校でもよろしくお願ひします。」と声を掛け合っていました。

## 不審者対応避難訓練 (6/8)



不審者対応避難訓練と、子供110番かけこみ訓練を行いました。合言葉「いかのおすし」を守って安全に駆け込むことができました。



日ごろから複数で登下校をし、対応も行っていきます。保護者や地域の皆様も子供の安全へのご協力をよろしくお願いします。

### 7月の行事予定

- 2(金) 学級PTA
- 10(土) 校内水泳大会
- 20(火) 終業式(給食なし)
- 21(水) われは海の子黒潮の子浦田遠泳大会
- 22(木) (祝) 海の日
- 23(金) (祝) スポーツの日
- 26(月)~ 教育相談
- 27(火) 遠泳大会 予備日

### 8月の行事予定

- 2(月) 登校日
- 8(日) (祝) 山の日
- 9(月) 振替休日
- 11(水) リフレッシュウィーク(~17日)
- 13(金)~15(日) 学校閉庁
- 20(金) 登校日
- 21(土) PTA愛校作業(上石寺・若宮)
- 27(金) PTA理事会

※ 新型コロナウイルス感染症等の状況により、変更する場合があります。