



学校HP



学校教育目標

進んで学ぶ子
思いやりのある子
明るく元気な子

こどもの学びと成長を支え、地域とともに歩む学校

ノーメディアDAYのご協力ありがとうございました。

今月の「ほけんだより」でもお知らせしたとおり、「ノーメディアDAY! チャレンジ!!」の取組へのご協力ありがとうございました。ご意見からは、ノーメディアによってできた時間で、読書や会話などの貴重な経験が得られたというようなものが多く見られ、各家庭で効果的に取組を進めてくださったことを実感しました。メディアにあふれた現在だからこそ感じられる経験です。ぜひ、定期的にも継続していただけると幸いです。

その中で、こんな意見が見られました。

「寝る時間が早くなった。」「外でたくさん遊んで、寝る時間が早くなりました。」

使えるようになった時間を睡眠にあてることができたということです。さて、小学生にとって、睡眠は、どんな役割があるのでしょうか。一般的には、次のようなことが言われています。

- ① 1日の学習・記憶を整理し定着させる。
- ② 身体の抵抗力・免疫力を高める。
- ③ 成長ホルモンを分泌させ、身体・脳の発達を促す。
- ④ 身体・脳の老廃物を捨て、回復・休息をさせる。



これらの効果を見ると、脳も身体も成長の著しい子どもたちにとっては、睡眠がとても重要であることが分かります。

人の身体は、起床してから約14時間たつと再び眠気がやってくると言います。すると、午前6時に起きている子どもたちの身体は、午後8時ころから睡眠への準備を始めることになります。このことから、**小学生にとって望ましい睡眠時間は、8～10時間**と言われるわけです。

「早寝早起」とよく言いますが、「早起早寝」の意識で生活リズムを整えてみるのも一つの手かもしれません。

なお、睡眠への準備を始める午後8時以降でも、スマホやタブレット、パソコンなどのブルーライトの刺激を目から受けることにより、睡眠への準備を始めていた脳が、再び活性化されることが問題視されています。スマホの不適切な使用については、右のリーフレットのよう、日本小児科医会からも、その危険性が指摘されています。便利な道具ですが、扱い方を間違えると、子どもたちにとって大きな害悪にもなります。保護者管理のもと、子どもたちには上手に道具を扱うようご指導いただけると幸いです。

人の脳や身体が発達するのは、成長期であるこどもの時期しかありません。この貴重な時期をどのように過ごさせていくのか、子どもたちと一緒に話をしてみてください。



代表委員会による「あいさつ運動」を実施中です。



公益財団法人日本小児科医会
<https://www.jpaweb.org/information/sumaho.html>

笑顔と涙、どちらも宝物

10月29日、6年生が騎西小の代表として、市内陸上記録会に出場しました。

約1か月の間、休み時間や放課後にも真剣に練習を重ねてきました。ベストの記録を出した子も、思うように記録が伸びせなかった子も、目標に向かって一心に励む姿がカッコよかったです。一段とたくましさを感じた行事となりました。



【こどもたちの感想から】

- 陸上競技会をとおして、自分が納得いくような記録は本番ではでなかったけれど、今までの練習で心がけてきた「返事」の部分では、本番でも納得できるような「返事」ができた。このことを忘れないように、さらに努力をして、卒業式などの場で生かせるようにしていきたい。
- 放課後の陸上大会練習では、自己記録が出るようにがんばりました。本番では、記録はあまり伸びなかったけれど、自分の力を出し切って7位に入賞することができました。他の学校の子との交流もできました。騎西小の子が競技に取り組んでいるときは、しっかりと応援することもできました。

11月の生活目標

清潔な学校生活を送ります。

・机のひきだしや

ロッカーの整頓をします。

・ハンカチ、ティッシュを

身に付けます。

11月の行事予定

日	曜	行 事 等
11/ 1	金	学校公開（2・3校時）
3	日	银杏祭
5	月	5時間授業
7	木	特別日課6時間
8	金	市内一斉防災訓練
11	月	5年音楽会校内発表 クラブ活動
13	水	加須市小中学校音楽会（5年）
14	木	県民の日（休業日）
16	土	加須市かるた大会
18	月	修学旅行（19日まで） 脊柱側彎健診（5年）
21	木	さくらキッズ
25	月	委員会活動
27	水	持久走記録会（給食後下校）
29	金	騎西中交流会（6年）

<12月の主な行事予定>

5日（金）～7日（土）

騎西中資源回収

9日（月）クラブ活動

10日（火）～20日（木）

特別日課5時間

20日（金）大掃除

23日（月）給食終了 給食後下校

24日（火）二学期終業式 一斉下校

11/27(水) 持久走記録会

今年度は、練習前の自分の記録を目安に、どれだけタイムを縮められるかに挑戦します。ライバルは、自分自身です。ぜひ、応援に来てください。

【場所】 騎西小校庭

【時間】 2校時 3・4年生 800m

3校時 1・2年生 600m

4校時 5・6年生 1000m