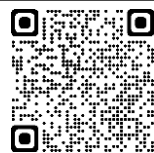




校門の坂



令和4年度も残り1か月！



二十四節気の雨水も過ぎ、三寒四温の名のとおり、次第に春に近付いていることを感じます。ふさふさの木蓮の蕾も次第に膨らみ、ちらほらと花が開いているところもあるようです。

学校では6年生の卒業式に向けた練習が始まり、年度末とともに新年度に向けた準備も少しずつ始まっています。来月からは4年生も委員会活動に加わり、机・椅子、タブレットの調査も行われています。各地区でも登校班編制や役員決めが行われていることと思います。

2月24日は今年度最後の参観日になります。新型コロナの影響で中止が続き申し訳なかったのですが、今回は1年の締めくくりとして学級ごとに発表を考えているようです。練習をしたり作品を仕上げたりと、それぞれ頑張っていますので、是非多くの保護者の皆様にお越しいただきたいと思います。子どもたちにとっても励みになりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



子どもの睡眠

突然ですが、お子様の睡眠時間はどれくらいでしょうか？「早寝早起き朝ごはん」が言われ出して久しいですが、朝からあくびをする子や授業中に集中力が続かない子も見受けられます。

2015年にアメリカで発表された必要とされる年齢別の睡眠時間によると、6～13歳の学童期では、9～11時間が望ましいとされています。睡眠不足や睡眠障害が続くと生活習慣病やうつ病の発症率が高まったり、成長の遅れや集中力の低下、免疫力が下がるなどの弊害が現れたりするそうです。また、パソコンやスマホのブルーライトは眠りを促すメラトニンの分泌を抑えるため、体内時計が狂ってしまって寝付きも悪くなると言われています。眠る前2時間、いいえ1時間でもパソコンやスマホの使用は避けたいものです。

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、健やかな眠りがあってこそ、子どもの成長があり、精神的な安定もあると思います。ご家庭でも、次の学年に向けて子どもたちの生活リズムを見直してみませんか？

【お願い・お知らせ】

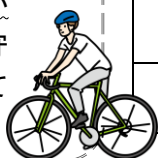


① 体育館の外トイレ

体育館の外トイレは、これまでスリッパに履き替えていましたが、しばらく前から土足のままで使用できるようにしています。入口にマットを設置していますので、靴底の泥を落としてから使用するよう、お願いします。

② 自転車のヘルメット

令和5年4月1日から道路交通法の改正により、自転車利用者全員のヘルメット着用が努力義務となります。大切な頭（脳）を守るためのものです。この機会に準備されてはいかがでしょうか。



2月下旬～3月 学校の主な行事

2月22日(水)	卒業式練習開始
2月24日(金)	参観日
3月2日(木)	読み聞かせ(下学年)
3月3日～9日	期末整理週間(5時間授業)
3月10日(金)	お別れ集会・遠足
3月23日(木)	卒業式
3月24日(金)	修了式

