

わんぱく時代の睡眠時間

11月8日の「わんぱくカーニバル・清水の輪」では、地域、PTA 保護者の皆様に、子どもたちのため、力を合わせ取り組んでいただきました。大変ありがとうございました。当日の子どもらしい笑顔と元気さ、活発さは、まさに「わんぱく」。子どもたちが楽しむ様子に、会場のみんなが笑顔になりました。活気あふれる学校を実感する行事となりました。

さて、「寝る子は育つ」という言葉があります。子どもたちの睡眠時間は、どれくらいでしょうか。**わんぱく時代**の小学生の推奨睡眠時間は、9~12時間とされています。子どもたちの心身の成長には適切な睡眠が欠かせません。家庭では、ゲームやネットの利用時間を制限するなどに着目していると思いますが、**睡眠時間**に注目してみてください。睡眠時間を軸として規則正しい生活をすることが、ゲームやスマホの過剰利用をおさえることにもつながります。

睡眠不足は、幸福感や生活の質、成長や集中力にも影響があります。**夜寝る時刻**を決めておくとよいとされています。そして、身体全体を使って運動し、それを支える栄養バランスのとれた食事をとり、早寝早起きの生活習慣が、子どもたちの健康をつくります。毎月の保健だよりや給食だよりも参考にして、ご家庭での健康づくりもすすめてみてください。

11月半ばから、インフルエンザの流行が始まっています。保護者の皆様には、学級閉鎖などの急な対応にご協力いただいております。今月も、感染対策をしながらの教育活動をすすめてまいります。

もうすぐ、冬休みとなり、家庭、地域で過ごす時間が多くなる子どもたちです。家庭でのお手伝いや役割をもつなど、子どもたちが多くのかかわりの中で伸びていけるよう、そして、安全に過ごせるよう、引き続き家庭や地域での見守りをよろしくお願ひいたします。

(校長 繩田 浩子)

【学校からのお知らせとお願ひ】

1 公共の場での過ごし方

最近、児童が利用する地域の公園において、遊び方やマナーについて地域の方々からご心配の声をいただくことが増えております。公園は、小さなお子様からご高齢の方まで、地域のみなさんが憩いの場として利用する「公共の場所」です。しかし現状では、周囲の方への配慮が足りなかったり、大きな怪我につながりかねない危険な遊び方が見受けられたりする場合があります。

学校におきましても指導を続けてまいりますが、大きな事故やトラブルを未然に防ぎ、誰もが安心して気持ちよく過ごせる場所とするために、ご家庭におかれましても、改めて以下の点についてお子さんと話し合っていただきますようお願ひいたします。

2 来校される際のお願い

1日(火)から5日(木)に希望制個人面談があります。来校される際は、交通事故防止の観点から、徒步や自転車等での来校をお願いいたします。自家用車での来校や近隣商業施設や学校周辺道路での駐車は絶対におやめいただきますようお願ひいたします。

学童保育の送迎の都合等でやむを得ず自家用車で来校される場合は、子どもたちの安全を最優先に、よく周囲を気にしていただきながら徐行運転をお願いいたします。

3 学校・担任へのご相談について

最近、教職員の働き方改革について多く報道されており、清水台小学校でも保護者の皆様のご協力のもと進めてまいります。お子さんのことでご相談があり学校に電話する際は、回線数が限られていますので、短時間(長くても30分程度)でお願いします。ご来校の際も原則、同様にお願いします。なお、18時00分以降は、学校への電話に出ることを控えさせていただいている。ご協力よろしくお願ひいたします。

12月の行事予定

日	曜	校内行事等	日	曜	校内行事等
1	月	全校朝会・児童集会 希望制個人面談 特別日課 13:35 下校	13	土	PTA 本部会・常任委員会
2	火	希望制個人面談 特別日課 13:35 下校 校内書き初め（4年5年）	14	日	
3	水	希望制個人面談 特別日課 13:35 下校	15	月	校内書き初め（3年6年）
4	木	希望制個人面談 特別日課 13:35 下校	16	火	6年キャリア学習
5	金	委員会活動	17	水	後期歯科検診（高学年）
6	土	オープンサタデークラブ	18	木	後期歯科検診（低学年）ロング扈休み
7	日		19	金	後期歯科検診（中学年） クラブ活動
8	月	校内音楽発表会リハーサル	20	土	
9	火	校内音楽発表会	21	日	
10	水	ととのえデー	22	月	給食最終日
11	木	3年川崎市の学校と交流 6年陶芸教室	23	火	特別日課 11:20 下校 長期休業前全校集会
12	金	学力テスト クラブ活動（卒アル撮影）			12/24 から 1/6 まで冬季休業 ※機械警備期間 12/29 から 1/4 まで

※変更がある場合は、LINEスクール等で連絡させていただきます。

1月の行事予定

日	曜	校内行事等	日	曜	校内行事等
1	木	元日 機械警備期間～1/4 冬季休業	16	金	クラブ活動
2	金		17	土	オープンサタデークラブ
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	
6	火		21	水	5時間授業
7	水	冬季休業明け全校集会・児童集会 特別日課 11:20 下校	22	木	5年校外学習（浅草方面）
8	木	特別日課 11:20 下校	23	金	クラブ活動
9	金	給食開始 委員会活動 校内席書会【1年2年3年5年】	24	土	土曜授業 なかよし大作戦 PTA 本部会・常任委員会 校内清掃
10	土		25	日	
11	日		26	月	さくら三者面談
12	月	祝：成人の日	27	火	さくら三者面談
13	火	校内席書会【4年6年】 校費引き落とし日【教材費、修学旅行 積み立て(5年)、卒業対策費(6年)】	28	水	3年警察署見学 月曜日課 さくら三者面談
14	水	タグラグビー教室（　年）	29	木	3年警察署見学 さくら三者面談
15	木		30	金	5～6年5時間授業 ロング扈休み さくら三者面談
			31	土	

週明けの朝、職員室には、上履きを借りに来る児童の行列ができます。家を出る前に、上履きを持ったかどうかの声かけをおねがいします。また、なかなか返さない児童がいます。その日のうちに学校で洗って、返すことになっています。児童が持ち帰ることがないよう確認をお願いします。