

学校だより しおやき

学校教育目標

未来を拓く力の育成

体を鍛え、書を読み、心を耕す

【めざす子どもの姿】

①らべ、読み、考える子
②もいやりのある子
③りとげる子
④たえる子



～希望の登校、笑顔の下校～

市川市立塩焼小学校 児童数 804 名 (5 月 1 日現在)
令和 5 年 6 月 30 日 (金) 発行
TEL 047-397-1231 FAX 047-397-1232

早寝・早起き・朝ごはん⇒脳の成長

校長

今までに何回も聞いたことのある「早寝・早起き・朝ごはん」。個人差や年齢による差はありますが、小学生の間は8～10時間前後の睡眠が必要とされています。時間だけではなく、睡眠の質も大切です。大まかにいうと、暗い間に寝て、明るくなったら起きることが大切です。

ではなぜ睡眠が必要なのでしょう。まず、質の良い十分な睡眠をとると、5歳ごろまでに体をつかさどるための脳が育ちます。この脳は生きていく上での土台となる脳なので、他の脳（学習の脳など）を成長させようとしてもうまく成長しません。そして、この脳が成長していないと、いつもイライラした状態になることがあります。もし、イライラすることが多いと感じるならば、今からでも、質の良い睡眠を十分にとり続けることで、この脳が成長しイライラが収まることが多いようです。

また、10歳以降になるとそれまでは感情の通りに表現していたことが、それまでに学んだ知識と知識を結び付けて理論的に考えることができる脳が成長します。この脳が成長すると感情をコントロールできるようになります。やはり脳の成長には質の良い十分な睡眠が必要です。

朝ごはんは一日の活動の栄養源です。食事で取り入れた栄養の約20%が脳で使われます。朝食をとらなければ脳が働くわけありませんね。

7月21日から夏休みとなります。これを機に質の良い十分な睡眠をとることを心掛けて、脳を成長させてみませんか。



本校 HP

水泳指導

6月14日(水)に6年生がプール開きを行い、今年度も水泳指導が始まりました。水泳指導を学校で行っている国は珍しいようですが、日本では海水浴や川遊び、ボートに乗ったり釣りをしたりと水に親しむ機会が多くあります。各地に遊具を備えたプールもたくさんあります。どれも楽しいものですが泳ぎが上手な人ほど安全に、そしてより楽しく遊べると思います。顔を水につけたり浮かんだり、泳いだりもぐったりとできることを増やしていきたいですね。

プールの清掃(およびクリーン作戦)に協力してくださった方々、水泳指導の見守りをしてくださった方々、誠にありがとうございます。



個人面談

すでにお知らせしたように、夏季休業中の7月24日(月)から28日(金)に個人面談を行います。学級懇談で担任と話ができたと思いますが、なかなか1対1で話す機会はなかったかと思います。子どもたちはご家庭と学校とでは違った顔を見せます。もちろんそれは当然のことであり悪いことではありません。その分、保護者の方と担任とでそれぞれが見ているお子様の顔について話し合い、共通理解することが大切です。

また、直接顔を合わせて話すことでお互いの距離が縮まり、以降、必要な時に電話等で話してもお互いの表情が浮かぶようになり、円滑な情報交換ができるようになります。時間が限られている中ではありますが、お子様について互いにた



くさんお話し、担任とのより良い関係を築いていただければと思います。

なお、前期の「あゆみ」の所見につきましては、今回の面談に代えさせていただきますことをご承知おきください。

SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の利用について

スマートフォンやパソコンを家庭で使用している児童のうち、SNS(ライン、フェイスブック、インスタグラムなど)を利用している児童もいるかと思えます。現在利用していなくても、大変便利だったり、楽しかったりするものでいずれ利用することが多いと思えます。



これらの利用について、個人情報(名前など個人を特定できること、個人が特定できる写真など)を載せないことは当然ですが、他人が見て嫌がることを書き込まないことも当然です。ラインやメールでのやりとりは難しく、直接会って話すと楽しい会話になるはずが、文章にすると考えていることがうまく伝わらないでトラブルになることもあります。利用の仕方について改めてご確認いただき、トラブルの未然防止をお願いします。

夏の交通安全運動

7月10日(月)から19日(水)まで夏の交通安全運動が行われています。今回のスローガンは「ペだるこぐ ぼくのあいぼう へるめっと」となっており、運動重点は「自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底」「飲酒運転や速度超過など悪質危険な運転の根絶」「子供や高齢者を始めとする歩行者の安全確保」「全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底」です。安全運動の期間はもちろん、期間終了後も常に「ヘルメットをかぶること」「飛び出しをしないこと」「道路横断の際は左右を確認すること」など交通ルールを守り、交通事故に遭わないよう心がけましょう。



7月の主な予定

※状況によって変更もあります。

| 日 | 曜 | 校内行事 | 日 | 曜 | 校内行事 |
|----|---|--|-----------------|---|--|
| 1 | 土 | | 13 | 木 | スクールカウンセラー来校 |
| 2 | 日 | | | | 給食最終日 給食当番健康チェック表回収日 |
| 3 | 月 | ベルマーク袋配付 | 14 | 金 | 脊柱側弯検診(5年) 9:00~視聴覚室 着衣水泳 3,6年 |
| 4 | 火 | 情報モラル講演会 5校時 3~4年体育館 6校時 5~6年体育館 | 15 | 土 | |
| 5 | 水 | 委員会活動 4年:校外学習クリーンセンター ベルマーク回収日 | 16 | 日 | |
| 6 | 木 | マリーンズベースボールチャレンジ(4年) | 17 | 月 | 海の日 |
| 7 | 金 | | 18 | 火 | 短縮3校時 12:00 下校 掃除あり ヘルシーチェック回収日 生活アンケート 自然教室説明会 14:30~15:30 体育館 さざなみ個人面談(~21日まで) |
| 8 | 土 | | 19 | 水 | 短縮3校時 12:00 下校 掃除あり |
| 9 | 日 | | 20 | 木 | 終業式 11:45 下校 掃除なし |
| 10 | 月 | | 21 | 金 | 夏季休業開始 |
| 11 | 火 | | 家庭学習の習慣をつけましょう! | | |
| 12 | 水 | ペア交流 1・6年 昼休み クラブ活動 個人面談個票配付 ヘルシーチェック家庭配付 | | | |