



学校だより 6月号

東っ子

鹿児島市立桜丘東小学校
令和5年6月29日 発行



「今こそ十分な栄養と睡眠を」

校長 南 竜治

1年生が毎日心を込めて世話をしている鉢植えのアサガオも、紫やピンク色の花を咲かせ始めました。



新型コロナウイルス感染症の扱いが5類に移行し、制限が緩和されたことにより、商業施設や観光地、さまざまなイベント会場なども従来のにぎわいを取り戻してきましたが、ここにきて新型コロナだけでなく、インフルエンザやヘルパンギーナといった感染症も目

立ってきています。県内各地で学級や学年閉鎖が相次ぎ、本校も1クラスを2日間閉鎖しました。22日には県がインフルエンザ流行発生注意報を発令しました。6月の発令は初めてだそうです。

厳しい暑さ、湿度の高さ、水泳学習などで普段よりも子供たちは疲れて帰ってきます。体力が落ちやすいこの時期に、感染症の流行が重なることはありませんでした。

感染症予防には、こまめな手洗いとうがい、場面によるマスク着用などが有効です。

そしてこれと同じくらい重要なものが、**十分な栄養と睡眠**です。この二つは、体力を回復させるだけでなく、体が著しく発育する時期である子供たちにとっては、生涯にわたって影響する大切な生活習慣です。先日開催した学校保健委員会のために、学校医の山元公恵先生(かごしまたんぼぼ小児科)から、子供の睡眠の大切さに関する資料をいただきましたので、その概要を紹介します。御家庭で役立てていただけると幸いです。

- 小児期に必要な標準睡眠時間 (文部科学省)
7歳…10時間30分、9歳…10時間、11歳…9時間30分
- 睡眠の役割
 - ① 成長ホルモンの分泌を増やす。 ② 記憶を整理し、定着させる。
 - ③ 疲れた脳と身体を回復させる。
- 睡眠不足…イライラしやすい。授業に集中できない。肥満になりやすい。
- 「早寝⇒早起き」よりも「早起き⇒早寝」が生活リズム確立の近道。
早く起きて日光を浴び、**朝ご飯を食べる**ことで体内時計が機能し、生活リズムが整う。早く起きた分だけ早く眠気を感じるようになり、早寝につながる。
- 必要な睡眠時間には個人差がある。イライラしやすかったり、昼間眠そうにしているなど子供の様子によって、生活リズムを変えていくことが大切。
- 休みの日に長く寝過ぎてしまうと、平日に整えた生活リズムが崩れてしまうので、注意が必要。

水泳学習が始まりました！

6年生がプールをピカピカに掃除をし、プール開きを行いました。5月末からいよいよ水泳学習が始まりました。暑い日は、プールの水がとても気持ち良いようで子どもたちは大喜びです。「水に顔をつけられるようになる」「バタ足が上手になる」「25m以上泳げるようになる」などそれぞれ目標を立てて、水泳学習に取り組んでいます。



幼・保・小・中連携を行いました！

これまでコロナのため実施できていなかった幼稚園、保育園、こども園、西小、桜丘中との研修会を数年ぶりに実施することができました。

7日(水)は、若葉幼稚園、さくらこども園、中央幼稚園、コスモス認定こども園、西小の先生方に本校に来ていただき、1年生の授業を参観したり、今後の交流活動の計画を立てました。

23日(金)は、西小に中学校と本校の先生方が集い、全学級の授業を参観したり、情報交換を行ったりしました。

今後も、入学前から卒業後の連続した学びや生活の場がよりよい環境になるように、関係機関と連携を図ってまいります。



インフルエンザ注意報及びヘルパンギーナ警報発令

本県で、インフルエンザに関する注意報及びヘルパンギーナに関する警報が発令され感染拡大の注意を呼びかけています。また、本校においても、今週からインフルエンザの感染者が増加しています。今後、感染拡大防止のため、うがい・石鹸での手洗いの励行、十分な栄養摂取及び睡眠に心がけてください。また、体調が悪い場合は、無理して登校せず、病院を受診してください。



第1回学校運営協議会開催

5日(月)に第1回学校運営協議会を開催しました。この会は、昨年度まで行っていた学校評議員会を継承しつつ、さらに学校と地域住民などが情報交換や連携を図り、子供たちのよりよい環境を作っていくことを目的としています。会では学校経営について承諾いただいた後、子供の様子や、アフターコロナ後の行事、学力向上や体力向上への取組、学校支援ボランティア等について前向きな御意見・御助言を伺いました。地域社会に開かれた教育活動の実現に向け、職員一丸となって努力していきます。今後ともよろしくお願いたします。

不審者侵入時の防犯教室・職員研修

28日(火)に、数年ぶりに全校一斉で不審者侵入時の防犯教室を実施しました。市の安心安全課の方を講師に、不審者が教室に侵入したときに、どのように行動すればよいか等適切な対応について話を聞きました。

また、職員については研修会を開き、不審者侵入時の対応や不審者防止のための環境づくり、具体的な対処の仕方等について学びました。

今回の防犯教室や職員研修で学んだことを生かし、あらゆる状況下で、子供たちの命を守ることができる環境作りに努めてまいります。



7月の主な行事予定

学期末特別校時

- [1・2年生] 10日～19日…4校時
- [3年生] 10日～19日…5校時
- [4年生] 14日～19日…5校時
- [5・6生] 18日・19日…5校時
- 〔4校時…14:05下校(月曜14:20)〕
- 〔5校時…14:50下校(月曜15:05)〕

7日(金)ごみの3教室出前授業(4年)

8日(土)土曜授業

14日(金)かごしまジュニア検定(5・6年)

20日(木)終業式 11:15 下校

