

学校だより



ぽぷら

千葉市立宮崎小学校
令和8年5月号

早寝・早起き・朝ごはんて健やかな成長を

校長 山下 拓

新緑の美しい五月晴れの中、さわやかな風に吹かれて鯉のぼりが元気に泳ぐ季節となりました。本校の子供たちも、大空を元気いっぱい泳ぐ鯉のぼりのように、夢に向かって力強く歩んでほしいと願います。

では、子供たちが、健やかに育ち、夢の実現に向けて意欲的に物事に取り組むうえで大切なことは何でしょうか。家庭や学校などのよい環境、周囲の温かな愛情など、様々なことが大事だとは思いますが、「早寝・早起き・朝ごはんて生活のリズムをつくること」が子供たちの健全な成長を促すために必要な一つであることは疑いもないことだと思います。

まずは、「早寝・早起き」です。文部科学省の調査から、睡眠と学力には相関関係が見られることは明らかですが、その他にも、睡眠不足や不規則な睡眠は、体調不良や情緒の不安定につながるなど、睡眠のとり方は子供たちの心身に大きく影響を与えるものです。

次に「朝ごはん」です。就寝中に使われたエネルギーや栄養素を補うと共に、午前中の学習活動に使われる大事なものとなります。特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は約12時間分しかありません。朝食を食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上供給されないことになり、国語や算数などが集中する午前の学習に大きく影響を及ぼすこととなります。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えることで、学校で穏やかに充実した生活を過ごせるように、また、立派に学習成果を得られるように、ご家庭でのご配慮をよろしく願います。

さて、20日(水)の学校経営説明会・学級懇談会にお忙しい中、保護者の皆様にお越しいただき、ありがとうございました。担任から学年や学級の経営方針や学級の様子をお知らせするとともにお子さんのご家庭での様子を聞かせていただくなど、有益な情報共有ができました。今後も家庭と学校の連携を大切にして参りたいと考えておりますので、今後ともどうぞよろしく願います。

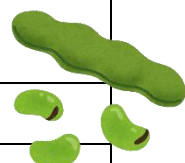
5月の生活目標

「時間を守ろう。」



【5月の予定】

日	曜	予定
1	金	6年こころの劇場
3	日	祝日 憲法記念日
4	月	祝日 みどりの日
5	火	祝日 こどもの日
6	水	振替休日
7	木	短縮 4校時日課(給食あり) 尿検査1次2回目(2次1回目) 1・2年歯科健診
8	金	津波避難訓練
11	月	5・6年委員会活動
12	火	ポプラにここ交流会 1・5年抽出児童耳鼻科健診
13	水	4・5年内科健診
15	金	防犯訓練
19	火	市教研 5校時日課 5年歯科健診 6年租税教室
20	水	4年歯科健診
22	金	2年そらまめのさやむき
25	月	5年移動教室
26	火	5年移動教室 給食試食会(1年保護者対象)
27	水	5年移動教室 尿検査二次(対象者のみ)
29	金	1年グリンピースのさやむき



【6月の予定】

日	曜	予定
1	月	5年プール清掃 教育実習開始~6/19
3	水	1・2年内科健診 5年いのちを守る教育 宮小ミーティング
4	木	6年内科健診
8	月	5・6年委員会活動 運動会全体練習
12	金	6年運動会前日準備
13	土	運動会(お弁当)
14	日	運動会予備日①
15	月	振替休業
16	火	市教研 短縮 4校時日課(給食あり) 運動会予備日②
17	水	1年・2~6年抽出児眼科健診
18	木	6年火起こし体験 音楽発表会壮行会
19	金	4年校外学習(浄水場・清掃工場)
22	月	1・4年交通安全教室
23	火	2年校外学習(千葉市動物公園)
24	水	3年歯科健診 4年音楽発表会
25	木	3年・ポプラ内科健診
27	土	学習参観 短縮 4校時日課(給食なし) 引き渡し訓練
29	月	振替休業

※年間計画から追加・変更することがあります。ご容赦ください。

【スクールカウンセラー】

学校生活のこと、心の不安、成長の心配等、相談したいことがありましたらお気軽に学校にご連絡ください。保護者のみ、お子さんのみ、保護者とお子さんご一緒に、様々な形で相談をおうかがいできます。

来校日(毎週金曜日、4時間目から来校しています)

5月: 8日(予約が埋まりました)・15日・22日・29日

6月: 5日・12日・19日・26日



【お知らせとお願い】

○下校時刻のお知らせについて

今月より、下校時刻は別途記載することとしました。一緒に添付しました「下校時刻一覧表」にてご確認ください。



○水筒について

健康管理上、学校生活の中で水分補給は欠かせないと考えております。学校の冷水機を使用することもできますが、混み合うことがありますので、水筒を持たせていただくことをお願いします。中身は、水、お茶類、スポーツドリンクでお願いします。

なお、消費者庁より水筒を持ち歩くときの転倒事故について注意喚起がなされております。首・肩に掛けていて転んだ際に、首に巻きつく、腹部を強打する等により、大けがとなることがあるそうです。学校では先日、「水筒を首や肩にかけているときは走らないこと」を指導しました。ご家庭でもお声かけいただきますように、お願いいたします。

○遅刻・早退時のお願い

遅刻や早退をする場合には、安全のために必ず保護者の方が教室（体調不良等で早退する場合には保健室）まで送迎していただきますように、お願いします。

○携帯電話の持ち込みについて

安全面等の理由から携帯電話を持たせる場合は以下のことを厳守願います。



①学校に持たせる際には、現状を把握するため担任までご連絡をお願いします。

②原則「学校では出さない、操作しない、また登下校中は歩きながら操作しない」ことをご理解の上、お子様ともお約束ください。

ご家庭でも携帯電話をお子様にご利用させる際には、使い方を十分にご確認ください。近年、通話アプリのメッセージが原因で友達とトラブルになる事案が多発しております。契約者は保護者様です。お子様の携帯端末の履歴やメールの内容等を把握する責任がありますことを、ご承知おきください。

○運動会の練習について

5月中旬から、運動会に向けて競技や応援団の練習が始まります。地域の皆様におかれましては、競技用の音楽等でお騒がせすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力のほどよろしく申し上げます。

○生命(いのち)の安全教育について

千葉県は、子供たちが性暴力等の加害者や被害者、傍観者にならないための教育や啓発の充実を進めています。4月は「生命の安全教育月間」として、子供たちに生命の尊さや素晴らしさ、自分や相手を尊重し大事にすること、一人一人が大切な存在であること等を伝えました。今後も機会あるごとに生命(いのち)の安全教育について、指導を進めてまいります。