

学校だより



# ほっへら

千葉市立宮崎小学校

令和7年9月1日



## 早寝早起き朝ごはんで生活のリズムを

校長 山下 拓

夏休みが終わり、学校に子供たちの元気な姿が戻ってきました。40日余りの長い休みでしたが、大きな事故もなく9月を迎えることができたこと、ご家庭や地域の方のご協力に感謝申し上げます。

早速、各教室には、たくさんの自由研究や科学工夫作品など様々な夏休みの取組が並んでおります。それぞれの子供が工夫し取り組んだことはすばらしいことであり、作品の中には、制作に何日も費やしたであろう力作も見られ、とても感動させられました。

今年の夏も、昨年度、一昨年度と同様にとても暑い夏となりました。9月を迎えたが、まだまだ暑い日が続きそうです。学校では、こまめに水分補給するように声をかけるなど体調管理に努めてまいりたいと思います。ご家庭でも、十分な睡眠の確保や水筒の持参などご協力いただき、夏休み明け、学校でしっかり学習や運動に取り組めるようよろしくお願ひします。

さて、近年「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子供にとって必要不可欠といわれている基本的な生活習慣に乱れが見られ、体力、気力とともに学習意欲の低下につながっていることが指摘されています。令和5年度「全国学力・学習状況調査」の結果からですが、朝食を毎日食べている小中学生と全く食べていない小中学生の間には、各教科の平均正答率の差が10~15ポイント程度あったそうです。また、令和5年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にあったそうです。文部科学省は平成18年度から「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と連携し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しておりますが、その中で、毎日同じ時間に起きて太陽の光を認識することで生体リズムを整えていくことと、朝食をとることでブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給することの大切さが提言されております。「早寝早起き朝ごはんで生活のリズムをつくること」は、充実した生活のベースとなり、学習成果につながっていきます。お子様の健やかな成長のために、ご家庭でのご配慮をぜひお願ひします。

## 行事予定 9月

月	火	水	木	金	土	日
1 夏休み明け集会	2 給食開始 4年避難所体験教室	3	4 細菌尿検査	5	6	7
	←————5時間日課————→					
8 委員会活動	9	10	11 3年ニッセイ名作千葉公演賞 給食試食会(1年保護者様) 4年わくわくキャンパス	12 5年ボラ口腔衛生指導	13	14
15 敬老の日	16 市教研	17	18	19	20 千葉市総合展覧会 (9/20・21)	21
22	23 秋分の日	24 なかよし活動	25 4年わくわくキャンパス	26	27	28 宮崎小地区 市民体育祭
29 1年心電図検査	30	10/1 ←————6年修学旅行————→	2 4年わくわくキャンパス	3	4	5

### 行事予定 10月

- 6月 委員会活動  
2年町探検
- 7火 給食終了  
歯科健診(抽出児)
- 8水 全校遠足お弁当の日
- 9木 前期終了式
- 10金 秋季休業(~14)
- 15水 後期始業式  
6年トップスポーツふれあい事業
- 16木 給食開始
- 17金 芸術鑑賞会
- 20月 1年校外学習  
給食試食会(2~6年保護者)
- 21火 市教研
- 23木 ポプラ学級にこにこ交流会
- 24金 発育測定
- 27月 4~6年クラブ活動  
発育測定
- 28火 4年ごみ分別スクール
- 29水 4年ごみ分別スクール  
陸上大会壮行会
- 30木 学習参観(5時間目)

# お知らせとお願い

## ○心のSOSの早期把握に係る取組について（毎年お伝えしている内容です）

夏休みも終わり前期のまとめの時期になりました。子供たちの中には、学校生活の中で学習面や生活面、中には人間関係に悩みを抱えているお子さんもいるかもしれません。学校としましては、子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払うとともに、不安や悩みを抱える子供が孤立しないように支援をしてまいります。その一環として、朝の健康観察時に担任が子供たちの状態を心と体の状態の聞き取りを行います。

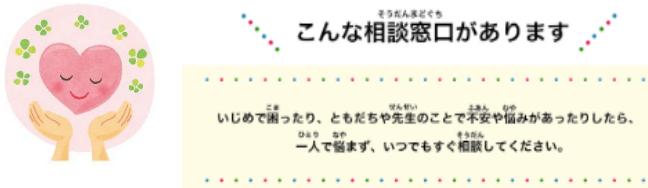
お子様のことご相談があれば、学級担任はもちろん、教職員誰でも窓口になりますのでお気軽にお知らせください。また、文部科学省より相談窓口の紹介動画のリンク先を掲載します。

- ・相談窓口PR動画「君は君のままでいい」（文部科学省・厚生労働省）  
<https://www.youtube.com/watch?v=CiZTk8vB26I>



- ・電話やメール、ネット等の相談窓口

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



## ○気象情報にご注意ください

例年、10月中旬までにかけて台風等の影響が大きくなる季節となりました。保護者の皆様には4月に「気象警報発令時の登下校について」という文書の配布をさせていただき、台風（暴風警報）発表時の対応についてお願いしているところですが、改めてご確認ください。

### 「気象警報発令時の登下校について」（要約）

○午前7時の時点で、千葉市に「暴風警報」「暴風雪警報」あるいは大雨・暴風・暴風雪の「特別警報」が発令された場合、その日は臨時休業になります。（こどもルームも閉所になります）

○上記の警報以外の警報（大雨警報など）が発表された場合、保護者の判断で登校させてください。警報発令時に登校を見合わせた場合、欠席や遅刻にはなりません。

○登校後、各種警報が発表された場合、学校からすぐ一報を配信します。その都度確認・対応をお願いします。

## ○放課後の過ごし方について



9月は、特別日課で下校時刻が早くなる日が何日かあり、学校外で過ごす時間が長くなると思いますが、子供たちの放課後の過ごし方はいかがでしょうか。

地域の方から、「5時、6時を過ぎても近所で子供が遊んでいますが大丈夫ですか。」と、ご心配の声をいただくことが何度かありました。また、ごみの後始末や落書き等で近所に迷惑をかけているという事例もあるようです。放課後の帰宅について、学校では、5時には家に着いているように指導しています。また、放課後の過ごし方についても指導していますが、ご家庭でも再度確認し、一声かけていただけますと助かります。ご協力をお願いします。

## スクールカウンセラー相談日（毎週金曜日）

12日（金）	13:50～14:40	14:55～15:45
19日（金）	12:45～13:35	13:50～14:40
26日（金）	11:15～12:00	13:50～14:40

※予約は教頭まで（265-6565）