



桜木だより

千葉市立桜木小学校

子どもたちの健やかな成長のために

校長 山下 拓

朝夕の冷え込みが厳しくなり、日に日に秋の深まりが感じられる頃となりました。学校では、10月11日から後期の教育課程が始まりました。子どもたちは、前期の学習や生活の取組から新たにめあてを立て、意欲をもって取り組んでおります。私たち教職員一同、それぞれの子どもたちが立てためあてを達成できるように、引き続きしっかりと支援して参ります。

さて、子どもたちが学習や生活にしっかり取り組み、健やかな成長していくために必要なことの一つに「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムをつくること」が挙げられます。

まずは、「早寝・早起き」で適切な睡眠をとることが大事です。文部科学省の調査からも、睡眠の習慣がしっかり身に付かない場合、様々な弊害が懸念されるそうです。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは「イライラする」「攻撃性が高まる」「無表情になる」等、情動面に影響を与えます。年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出るともいわれています。学力面でも、睡眠と学力には相関関係がみられることも明らかとなっております。また、睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、睡眠のとり方が子どもたちの心身の健康に大きく影響していることがわかります。

次に「朝ごはん」ですが、就寝中に使われたエネルギーや栄養素、そして、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素は朝食により補充されます。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、朝食を食べないと前日の夕食から昼食まで16～18時間ぐらい供給されないこととなります。肝臓に蓄えられるブドウ糖は約12時間分ぐらいですから、朝食を食べないと脳で使われるエネルギーが不足し、午前中の学校での学習や生活に大きく影響を及ぼすこととなってしまいます。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムをつくることは、学校での穏やかで充実した生活のベースとなるだけでなく、学習成果にもつながってきます。お子様の健やかな成長のために、ご家庭でご配慮いただきたいと存じます。

6年生が農山村留学（鴨川）に行ってきました！



11月の行事予定

【11月】

2日(木)	小学校陸上大会(予備日)	13日(月)	振替休業
3日(金)	文化の日	14日(火)	特別日課
6日(月)	4年マリーンズ・ベースボールチャレンジ 桜木わくわく広場	15日(水)	4年校外学習
7日(火)	特別日課 就学時健康診断	16日(木)	避難訓練
8日(水)	3年校外学習	17日(金)	3年桜が丘特別支援学校との交流
10日(金)	特別日課	20日(月)	委員会活動 桜木わくわく広場 おおぞら げんきキャンプ (~22日(水))
11日(土)	特別日課 学習参観 桜木っ子まつり	21日(火)	
		23日(木)	勤労感謝の日
		27日(月)	クラブ活動

◆東京ドイツ村に行ってきました！

10月18日(水)、2年生が東京ドイツ村へ校外学習に行きました。スポーツパークでサッカーやバスケットボールを楽しんだり、動物広場で動物の観察をしたりと、充実した時間を過ごしました。時間を守って行動し、グループで協力して仲よく活動することができました。

◆千葉市動物公園に行ってきました！

10月19日(木)、1年生が小学校で初めての校外学習(千葉市動物公園)に行ってきました。グループで協力しながら、たくさんの動物を見て回りました。身近な動物園でも友達と行くと一味違った楽しみを実感することができました。

◆迫力のあるプレーを見せてもらいました

車いすバスケットボールチームの千葉ホークスの選手の皆さんが、10月2日(月)に桜木小に来てくださいました。巧みな車いすさばきや迫力あるバスケットボールのプレーを見て、感動と共に努力することの大切さ等、たくさんのことを学ばせていただきました。

お知らせとお願い



●給食費・学校徴収金の口座引き落としについて

学校給食費口座振替日第5期は11月27日(月)です。振替ができなかった場合は、翌月15日に再振替を行います。残高不足にならないよう、事前確認をよろしくお願ひします。

