

校長だより

よりよい生活習慣を その2

「早寝早起き朝ごはん」、何度もお聞きになっている言葉だと思います。夜は、できるだけ早く寝て、朝は、決まった時間にちゃんと起きる。そして、しっかり朝ごはんを食べてエネルギーを補給し、元気に勉強や運動などを行う。平成18年に「早寝早起き朝ごはん」国民運動が始まって以来、全国でその重要性が認知され、子どもたちの朝食摂取率が改善されてきました。そして、規則正しい生活リズムを身に付けるためのしつけをしていただける保護者の方が増えています。

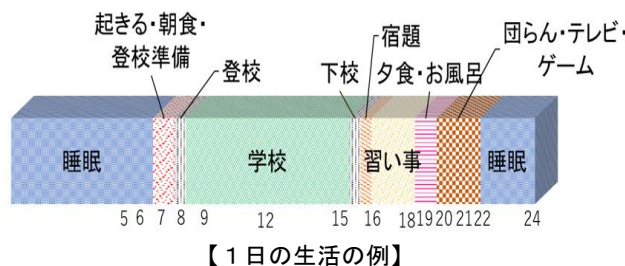
しかし、まだまだ懸念される状況も残っています。それは、子どもたちの睡眠やゲーム、インターネットなどの利用時間です。10月のほけんだよりで、9月に行った「元気チェック」の結果をお知らせしました。「朝ごはん」は、ほとんどの子どもたちが食べていますが、「早寝」「早起き」「朝ごはん」「テレビ・ゲーム」に比べて全ての学年で達成率がかなり低くなっています。学年が上がるにしたがって、「早起き」や「テレビ・ゲーム」の達成率が低くなっているのも心配です。

同じく10月の学校だよりで、「1日にゲームをする時間」が「2時間以上している」割合は、県44.5%に対して本校5年生(現6年生)は、57.9%で、「1時間以上」まで含めると、県72.7%、本校は、82.9%という調査結果が出ていることをお知らせしました。中には、3時間、4時間としている子もいました。

右のグラフは、子どもたちの1日の生活を例として表したものです。ご家庭により、曜日により異なることあると思いますが、中・高学年であれば、帰宅は、16時前後でしょう。仮に22時に就寝するとすれば、それまでには、6時間。この間に習い事や遊び、宿題や勉強、夕食、入浴、娯楽や団らんなどがあります。そこでゲームやネット利用を2時間、3時間するとすると、寝る時刻は遅くなるばかりです。睡眠が足りないから、朝起きられない、登校しても元気がないという悪循環が起こります。

ゲームをする時間が30分から1時間未満の子どもは学力が高いという調査結果もあります。おそらく自制する心が育っているからではないでしょうか。

元気に1日を過ごすためには、まずは、早く起きること。そして、朝ごはんをちゃんと食べて、日中に体を動かして運動をすること。そうすると、ほどよい疲労感があり、早く寝ることが出来ます。翌朝もぱっちり目が覚めます。自制する心も忘れずに。子どもたちの睡眠が心配です。各ご家庭で寝かしつけにご協力をお願いします。



【1日の生活の例】



【よい習慣 よい生活リズムで元気に過ごそう！】

安全な自転車利用に向けて

教頭 山本 明伸

香川県警察本部の交通事故情報提供システムの統計によると、2022年の1年間に、香川県内において、自転車に関係する事故が594件(うち死亡事故が5件)発生しているそうです。また、2023年のここまでの約10か月間の発生件数は、422件(うち死亡事故が6件)と示されています。

県内で1日あたり1~2件の自転車事故が発生していることや、現時点で既に昨年を上回る件数の死亡事故が発生していることを考えると、決して対岸の火事の問題ではなく、北部っ子にとっても切実な問題だと感じます。

地域の方からも、北部っ子の自転車の乗車の仕方やマナー等を心配する連絡をいただくことがあります。その中で、ヘルメットの未着用を心配される声もいただいています。自転車乗車時のヘルメット着用については、令和5年4月1日から、改正道路交通法により、全ての自転車利用者に対して、努力義務化が施行されています。ヘルメットの着用に関しては、未着用時は、着用時と比べて、事故の際の死亡率が約2.6倍になるという結果も示されています。日頃、自転車を利用しているお子様で、まだヘルメットを着用していないという場合は、命を守るためにも、ぜひ着用を進めていただくようお願いいたします。

併せて、日没時刻が早くなり、夕方には薄暗くなり始めますので、ヘルメットの着用とともに、自転車乗車時の交通ルールの遵守やマナー等についても、ご家庭で、改めてご指導いただけるとありがたく存じます。



11月行事予定

絆月間（～11/30）

日	曜	行事等
1	水	全校朝会 教育相談日 放課後スタディ(中高)
2	木	校内研校時 研究授業(1-2) 下校 13:25(1-2以外) 14:45(1-2)
3	金	文化の日 県陸上記録会(6年) 木太地区文化祭
4	土	県陸上記録会(5年)
5	日	
6	月	ストーリ☆ママ読み聞かせ(高学年) ドリームタイム 木太地区子ども見守りの日
7	火	修学旅行(6年) 下校 14:40(1~5年) 県学習状況調査(5年)②国語③理科
8	水	修学旅行(6年) SGL(午後) 県学習状況調査(5年)②算数③社会④質問紙
9	木	研究会校時 4時間授業 ICT 研究授業(5-2) 下校 13:15(5-2以外) 14:55(5-2)
10	金	校外学習(5年) 香川大学防災学習(4年)⑤⑥
11	土	
12	日	
13	月	卒業アルバム個人写真撮影(6年)
14	火	卒業アルバムスクールライフ写真撮影①～給食 委員会活動(卒業アルバム写真撮影) クラブ活動体験会(～12/15) 教育相談日 SC(10:15～17:00)
15	水	校内研校時 研究授業(3-1) Jアラート11:00(避難訓練 地震、津波) 下校 13:25(3-1以外) 14:35(3-1)

日	曜	行事等
16	木	木曜校時 放課後スタディ(低) ICT
17	金	学習参観(人権・同和の視点)午前中 人権コンサート② 23が60運動(～23日)
18	土	
19	日	
20	月	ふれあい遠足(全校生) 下校 14:40(全校生) 木太地区あいさつ運動 SGL(午前)
21	火	クラブ活動(3年生クラブ見学) 下校 15:30(3~6年) ICT
22	水	幼小交流(1年)
23	木	勤労感謝の日
24	金	ストーリ☆ママ昼のお話会(1年) 幼小交流(1年)
25	土	
26	日	
27	月	移動図書館 12:50～14:10
28	火	クラブ活動 代表委員会(昼) 教育相談日 SC 10:15～17:00
29	水	全校集会 放課後スタディ(中高) ICT
30	木	木曜校時 5時間授業 下校 14:00(全校生) 月末大掃除 ICT

木曜校時:下校 14:00(1・2年) 14:50(3～6年)
SC:スクールカウンセラー来校 ①～⑥:校時
SGL:スクールガードリーダー来校
ICT:ICT 支援員来校

【12月の予定】

- 1日(金) 香川大学防災教室⑤⑥ 4日(月) ストーリ☆ママ読み聞かせ(低)ドリームタイム
5日(火) 全校朝会 なかま集会 委員会活動 木太地区子ども見守りの日
6日(水) 教育相談日
7日(木) 校内研校時 研究授業(3-2) 下校 13:25(3-2以外) 14:45(3-2) SGL(午後)
PTA ふれあいフェスティバル実行委員会 19:00～本部会 19:30～(多目的室)
11日(月) ふれあいタイム 諸費振替日 12日(火) クラブ活動 教育相談日 SC 10:15～17:00
13日(水) 全校集会 放課後スタディ(中高) 15日(金) ストーリ☆ママ昼のお話会(2年)
16日(土) もちつき、育成会冬の祭り
19日(火) 個人懇談会(全員) 研究会校時 4時間授業 給食後下校 13:00(全校生) SGL(午前)
20日(水) 個人懇談会(全員) 研究会校時 4時間授業 給食後下校 13:00(全校生) 木太地区あいさつ運動
21日(木) 個人懇談会(全員) 研究会校時 4時間授業 給食後下校 13:00(全校生)
22日(金) 第2学期終業式 月末大掃除 研究会校時 4時間授業 給食後下校 13:00(全校生)
12月25日(月)～1月8日(月) 冬季休業日



木太北部小学校
ホームページへ

【2年団】

「サツマイモの収穫をしました!」

10月18日(水)、5月に植え付けをしたサツマイモの収穫をしました。子どもたちは、どんなお芋が出てくるのか、わくわくしながら芋ほりをしました。掘り出されたお芋は、大きさや形が一つ一つ違って、掘り出すたびに子どもたちから歓声が聞かれました。土の中に奥深く埋まっているお芋やたくさん連なっているお芋もあり、友だちと一緒に力を合わせて掘る姿も見られました。収穫したお芋をみんなで数えてみると、360個以上もありました。予想以上にたくさん収穫できたことに子どもたちは大喜びでした。家庭に持って帰って、どんな料理ができるか話し合いました。子どもたちが収穫したサツマイモは、全校生に紹介し、サツマイモご飯等の給食の献立にも使われる予定です。北部っ子応援団の皆様が、畑の準備から収穫までお手伝いをしてくださいました。ありがとうございました。子どもたちにとって、楽しく貴重な体験ができました。

