



西宮市立今津小学校 8,9月号(家庭数)

学校だより

令和6年(2024年)8月29日



学校の様子を
お知らせしています

健康的な生活を送るために

長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。

より楽しい学校、素敵な学級をつくりながら、1人ひとりが大きく成長する2学期にしていきたいと思います。その土台となるのが、「健康的な生活」を送れているかということです。大切な2つのことをお話します。

Aさんについて。

朝の9時前だというのに、何だかまだ眠たそうです。なぜでしょう？

Aさんはどうやら、夏休みに12時くらいまで夜更かしをする癖(くせ)がついてしまい、それが2学期になっても続いています。睡眠時間が不足して、学習に身が入らないのです。

睡眠には大きく3つの役割があります。

- ①体や心を休ませること
- ②成長ホルモンを出して骨や筋肉をつくること
- ③学習したことがらを頭の中に記憶させること



なので、しっかりと眠ることは疲れをとるだけでなく、体を成長させたり、学習力を高めたりする上でとても大切です。小学生の睡眠時間は、9時間から11時間必要だと言われています。ですから、さっきのAさんが9時間眠ろうとすると、朝6時半に起きるとしても遅くとも9時半には眠りにつかないといけないうことになります。

次にBさんについて。

4時間目の体育の時間に急に体の調子が悪くなってしまいました。病気でもケガでもないのに、どうしてBさんは、元気がなくなってしまったのでしょうか。

いつも元気なBさんなのですが、この日、少し寝坊をしてしまって、朝食を食べることができませんでした。だから、体に力が入らなくて、運動を続けられなかったのです。

いくら夕食をしっかりと食べても、体を動かすためのエネルギーは眠っている間に使われ、朝にはほとんど残っていません。栄養のバランスのとれた朝食を食べて、体を動かしたり、頭を使って考えたりするためのエネルギーなどを補う必要があるのです。

いつも登校しているピロティの壁にも、

元気の材料 すいみんとご飯で パワー全開！

の横断幕が掲げられていますね。

2学期に皆さんが、大きく成長するための土台は何と言っても健康です。

くれぐれも、AさんやBさんの様にならないよう、『睡眠時間』や『朝食』をしっかりとって、1人ひとりの良さを思い切り発揮してください。楽しみにしています。

校長

〈 8・9月行事予定 〉変更することがあります

	日	曜	学校行事
調	8/29	木	始業式（12 時ごろ下校）
	8/30	金	12 時半ごろ下校
	8/31	土	
	1	日	
調	2	月	給食開始 図書館開館 身体測定（6 年）13 時半ごろ下校 教育実習①（～27 日：3-1, 4-3）
	3	火	身体測定（5 年） 13 時半ごろ下校
	4	水	ふたば学級懇談会 夏休み作品展① 13 時半ごろ下校 学級の日
B	5	木	身体測定（4 年） 夏休み作品展②
	6	金	身体測定（3 年）
	7	土	
	8	日	
A	9	月	身体測定（2 年） 教育実習②（～13 日：2-3, 4-1）
	10	火	身体測定（1 年） スクールカウンセラー相談日
	11	水	高学年 人権参観・懇談会 ふたば学級参観
	12	木	低学年 人権参観・懇談会
	13	金	
	14	土	
	15	日	
	16	月	敬老の日
B	17	火	
	18	水	鳴尾図書館探検（2 年） 月曜の時間割
	19	木	避難訓練（震災） クラブ活動
	20	金	西宮めぐり（3 年）
	21	土	
	22	日	秋分の日
	23	月	振替休日 自然学校①
A	24	火	給食試食会 自然学校②
	25	水	自然学校③ 学級の日
	26	木	自然学校④ スクールカウンセラー相談日
	27	金	自然学校⑤
	28	土	
	29	日	
B	30	月	振替休業日（5 年）

① 自然学校保護者説明会について

30 日（金）に予定していた説明会を、台風の影響を考慮し、動画視聴に変更しています。詳しくは別途案内をご確認ください。

② 夏休み作品展のご案内

夏休みに取り組んだ自由研究や絵画、工作などの作品展を行います。保護者の方にも自由にご覧いただけます。詳しくは 1 学期末に別途配布しています案内をご覧ください。

③ 教室配置が変わります

工事中であった仮設校舎が完成し、2 学期一部教室の配置が変更となります。仮設校舎 1 階は 1 年生、2 階は 5 年生の教室となります。参観等で来校いただく際にはお気を付けください。

④ 災害時の避難所について

これまで今津小学校は避難所に指定されていましたが、長寿命化工事により避難者を受け入れることが難しく、工事期間中については今津中学校が避難所となることが決まりました。ご家庭でも、災害時にどこに避難するか確認されていると思いますが、改めて家族で確認をお願いいたします。

⑤ 寄贈について

夏休み期間中に地域の方などから一輪車や図書の寄贈のお話をいただきました。よりよい教育環境づくりにご協力いただいていることに感謝しています。寄贈されたものは随時追加していきますので楽しみにしててください。

令和 6 年度の運動会について

長寿命化工事により、年度当初から運動場の使用が制限されています。日々の学校生活はもちろん、体育の授業でもできることが限られています。

昨年度から運動会の実施について、場所や演技内容など様々に検討してまいりましたが、令和 6 年度につきましては、各クラスまたは学年単位でのダンスや徒手体操を、体育参観として見ていただくこととしました。詳しくは改めて案内いたします。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

10 月の主な行事予定 ※変更されることもあります。

- 2 日 学校朝会
- 3 日 クラブ活動
- 10 日 体育参観（1・3・5 年）
- 11 日 体育参観（2・4・6 年）
- 16 日 新入生就学時健康診断（13 時半下校予定）
- 18 日 2 年校外学習（須磨離宮公園）
- 19 日 地域防災運動会
- 23 日 ジャンボ昼休み