



わかまつ

6月号



学校教育目標
—豊かな心と確かな学力を育む若松小—
・進んで学ぶ子 ・思いやりのある子 ・たくましい子

特色ある学校づくり
「地域とともに歩む学校づくり」をめざします
<https://wakamatsu-e.edumap.jp>

良い睡眠で疲れの回復を

校長 大倉 勉

5月24日(土)、「全力で勝利をめざしてがんばろう」のスローガンのもと、若松小学校第56回運動会が開かれました。競技や演技、応援や係の仕事まで、すべてにおいて、子供たちの一生懸命さが伝わってくる素晴らしい運動会だったと思います。保護者・地域の皆様、温かい声援をありがとうございました。また、PTA運動会係の皆様をはじめ、運営にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

さて、運動会が終わって翌週の火曜日の朝、いつものように、「おはようございます」と子供たちに声を掛けると、何だか元気のない挨拶が返ってきました。職員室に戻ってみると、先生方も何だかお疲れのようでした。あれだけ集中して運動会の練習や準備に取り組み、当日も全力を出し切ったので、さもありなんと思われました。そして、ある研修会で聞いた「睡眠」についての講演を思い出しました。

子供の成長にとって「良い睡眠」が大切なことは、どなたも聞いたことがあるかと思います。

- ◆ 睡眠中に成長ホルモンが分泌され、疲労回復や組織の修復を助ける。
- ◆ 睡眠中に脳の整理が行われ、日中に学んだことの記憶が定着しやすくなる。
- ◆ 十分な睡眠は、ストレスを軽減し、情緒を安定させる。
- ◆ 免疫力を高め、病気にかかりにくい体を作る。

等々

東北大学の研究により、「睡眠時間が10時間以上の子供は、6時間の子供より『海馬』の体積が1割程度大きい」ということも分かっています。しかし、OECDが2021年に公表した調査では、日本人の平均睡眠時間は、加盟する33か国の中で最も短くなっています。理想的な睡眠時間は低学年で10～12時間、高学年で9～10時間程度だそうです。お子さんの睡眠は足りているでしょうか。子供たちには、「寝る前のスマホやゲームは控える」「ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる」「部屋を暗くする」などの工夫をして、良い睡眠をとり、運動会で疲れた頭と体をしっかりと回復してほしいと思います。ご家庭と学校が協力して、子どもたちが毎日気持ちよく眠り、元気に学校生活を送れるようサポートしていきましょう。

【生活目標】「廊下は静かに右側を歩きます」

6月

の行事予定



1	日	
2	月	4年ネットモラル教室
3	火	全校朝会 1年通学路探検
4	水	ぐんぐんタイム
5	木	交通安全教室 委員会 眼科検診
6	金	朝読書・読み語り 1年通学路探検
7	土	
8	日	(開校記念日)
9	月	4年車いす体験 プール開き
10	火	児童朝会 2年町探検 5年田植え体験
11	水	ぐんぐんタイム 耳鼻科検診
12	木	4年上下水道講習 1年通学路探検 縦割り遊び クラブ
13	金	朝読書・読み語り 地域学校協働活動推進本部会
14	土	
15	日	
16	月	4年高齢者体験
17	火	ぐんぐんタイム
18	水	業前運動
19	木	クラブ・委員会なし
20	金	朝読書・読み語り ショート訓練
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	音楽朝会
25	水	業前運動
26	木	クラブ
27	金	ぐんぐんタイム・読み語り 短縮5時間
28	土	
29	日	
30	月	校内硬筆展～7月4日



引き渡し訓練

5月9日(金)引き渡し訓練を行いました。災害対応に迅速に対応できる学校づくりにご協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、スムーズな引き渡しができました。今後とも安全を守る活動へのご協力をお願いいたします。



◆◆◆プール清掃◆◆◆

今月から始まる水泳学習に向けて、5、6年生がプール清掃を行いました。5年生がプールサイドや更衣室、トイレ、6年生がプールの中をととてもきれいにしてくれました。



学校の携帯電話について

以下の電話番号は、学校の番号です。
 080-9670-2563 070-1430-8706
 070-3123-1650
 アドレス帳等にご登録いただければと思います。また、この携帯電話は発信専用なので、学校にお電話いただく際は、上記番号ではなく、代表電話 04-2992-3322 におかけください。

令和7年度 第56回 運動会

5月24日には、天気が心配でしたが、おかげさまで無事に運動会を迎えることができました。
 赤群も青群も見ごたえのある競技でした。ダンス、エイサー、組体操も練習の成果を発揮でき、笑顔がたくさん見られました。

