



桜木小学校だより

「進んで学ぶ子」「心の美しい子」「強くたくましい子」

発行：令和7年5月26日 電話番号：523-1713
HP：<https://kumagaya-sakuragi-e.ed.jp/>

よい睡眠のすすめ

先日、ある研修会に出席し、睡眠について学びました。児童の心身の健康や成長に質のよい睡眠が必要であるという内容でしたが、日本の児童の睡眠時間は、世界でもかなり少ないそうです。小学生は9～12時間の睡眠時間が必要ということですが、いかがでしょうか。

睡眠時間が不足すると・・・①肥満のリスクが高くなります②病気に対する抵抗力が低下します③成長ホルモンへの影響があります④学力が低下します⑤イライラ度合いが高くなります 等のリスクがあるそうです。四当五落は昔の話のようです。睡眠不足の時は、うっかりミスをしてしまうことが思い当たります。

スムーズな入眠のために必要なこととして・入浴し体温を上げる・デジタル機器はメラトニンを減少させるため、就寝前には見ない・リラックスをする・鼻呼吸で脳を冷やすことが大切ということでした。

また、朝には、朝の光を浴び、規則正しい朝食を摂ることで生体時計のリセットをすることも必要ということでした。早寝・早起き・朝ごはんにも繋がります。

子どものよい睡眠には、保護者の生活改善や社会環境の整備が重要ということでした。調べてみると厚生労働省からも「健康づくりのための睡眠ガイド」という資料が出ていました。御自分の健康のためにも、一度目を通して見るのはいかがでしょうか。

避難・引き渡し訓練



5月2日、関東地方に大きな地震があったという想定で、避難・引き渡し訓練がありました。

1年生にとっては、初めての避難訓練でしたが、落ち着いて避難することができました。

雨のため、体育館に避難しました。移動の際も静かに素早くできました。この積み重ねが、いざという時の冷静な行動につながります。

引き渡しについても、雨の中、御足労いただきありがとうございます。確認しながら、引き渡しをすることができました。

人権教室



5月7日、人権擁護委員さんによる人権教室行われました。

前期人権旬間の一環で2・4・6年生に実施されました。2年生は紙芝居、4・6年生はDVDを見て、人権やいじめについて考えました。

登場人物の気持ちを考えて、たくさんの子どもたちが発言をしていました。人権は「人間として幸せに生きる権利」と学びました。自分の人権も友達の人権も、周りの人たちの人権も大切にしていきます。

お知らせ

○昨年度に引き続き、水泳の学習は埼玉スウィンスイミングスクール熊谷で中条小学校と合同で行われます。水着の準備等ありますが、御協力よろしくお願いいたします。

○6/3は6年生が陸上フェスティバルに出場します。練習の成果を発揮すべく全力で取り組む子どもたちへの声援をお願いします。

6月の行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	日	グリーンキーパーさんの活動	16	月	OBL (5・6年) 体育指導員訪問 (4年) 一斉下校
2	月	交通安全教室 (4年) 学年下校 14:45 陸上練習 (6年のみ) 15:15 下校	17	火	音楽朝会 生活科校外学習 (1年)
3	火	水泳学習 (4年) 陸上フェスティバル (6年)	18	水	水泳学習 (さくら・3年)
4	水	委員会	19	木	林間学校 (5年) 本とのふれあい (3・4年)
5	木	耳鼻科検診 (1235年46年抽出) 本とのふれあい (1・2年)	20	金	林間学校 (5年)
6	金	町探検 (3年) くまなびスクール 郷土歴史資料館見学 (6年)	21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	一斉下校
9	月	JRCの日 一斉下校	24	火	認知症サポーター講座 (4年)
10	火	陸上フェスティバル予備日	25	水	水泳学習 (さくら・3年) 委員会 校内硬筆展 フラワーキーパーさんの活動
11	水	水泳学習 (さくら3年) クラブ アウトメディアデー フラワーキーパーさんの活動	26	木	授業参観・懇談会 校内硬筆展
12	木	縦割り遊び 硬筆制作会 教育相談	27	金	縦割り競技予選会練習 校内硬筆展 くまなびスクール
13	金	ムサシトミヨ学習 (3年) くまなびスクール	28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	一斉下校

7月の行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	火	全校朝会	16	水	木曜日課4時間 13:00 下校 教育相談 フラワーキーパーさんの活動
2	水	全校5時間 14:45 下校 水泳学習 (さくら・3年) 学校保健委員会 15:00	17	木	木曜日課4時間 13:00 下校 教育相談
3	木	縦割り予選会 本とのふれあい (5・6年)	18	金	全校朝会 授業終了日
4	金	くまなびスクール	19	土	
5	土		20	日	
6	日	グリーンキーパーさんの活動	21	月	海の日
7	月	一斉下校	22	火	げんきっ子教室 夏季休業日
8	火	音楽朝会 水泳学習 (6年) JRCの日	23	水	
9	水	木曜日課4時間 13:00 下校 教育相談 アウトメディアデー フラワーキーパーさんの活動	24	木	げんきっ子教室
10	木	木曜日課4時間 13:00 下校 教育相談	25	金	
11	金	木曜日課4時間 13:00 下校 教育相談	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月	木曜日課4時間 13:00 下校 教育相談	29	火	
15	火	水泳学習 (6年)	30	水	
			31	木	▼

