



開校150周年

管刈だより

学校ホームページアドレス <http://www.meguro.ed.jp/mesgkreh>

令和7年4月30日

第2号

目黒区立菅刈小学校

校長 鈴木 稔

子どもたちの心身の健康のために

校長 鈴木 稔

瑞々しい青葉がまぶしく、すでに初夏を思わせるような陽射しが降り注ぐ頃となりました。先週は「小中連携あいさつ運動」があり、日頃からあいさつ運動に取り組む子どもたちと一緒に、第一中学校の1年生が爽やかに「おはようございます！」の声をかけてくれました。登校する小学生と3月に卒業した先輩が、お互いに嬉しそうに手を振り合うほほえましい姿が見られました。

さて、私は先日、6年生の家庭科の授業「生活時間をマネジメント」を参観しました。子どもたちが自分の一日の生活を振り返り、課題を見つけ、毎日を有意義に過ごすためにどうマネジメントするか考える学習です。そして、その中で自分がどれだけ家庭での役割・仕事をしているか、これから家族のためにどんなことができるかも考えていました。

様々な生活スタイルがある中で、「学校が終わった後に学習塾で勉強、就寝は夜11時過ぎ」という子が結構多くいることが分かりました。学校が終わった後に4時間も勉強している子もいて、今の小学生は大変だなあと率直に思うと同時に、そういう生活を送りながらも、居眠りもせず、落ち着いて学校生活を送っている子どもたちに感心しました。

様々な調査によって、日本の子どもの睡眠時間は、国際的に比較して顕著に短い傾向にあることが分かっています。そして、睡眠不足の問題は多様な心身の発達困難を引き起こしていると報告されています。例えば、眠気が疲労や食欲不振、落ち着きのなさや協調不全として現れていたり、起立性調節障害や小児慢性疲労症候群などの疾患となったりする場合もあるようです。

塾通いなどの多忙な生活、携帯ゲーム機やスマートフォン・タブレット・学習用情報端末などの不適切な使用によって、子どもたちが睡眠不足になることが問題視されています。ご家庭でも約束事を決めたりしながら、お子さんの睡眠時間の確保に努めていってほしいと思います。まだまだ小学生、心も身体も、一日もとどまることなく成長し続けている子どもたちです。質の良い睡眠を十分な時間とらせ、心身ともに健康に育てていきたいですね。

調査によれば、睡眠の質の高い子は、学校に対する親和感情や授業の理解度が高く、不登校的な感情をもちにくいこと、また、非社会的・反社会的行動につながる感情をもちにくく、「幸せ」や「楽しい」などのポジティブ感情や、前向きな気持ちや行動につながる自尊感情が高いのだそうです。昔から、「寝る子は育つ」とよく言いますが、それは身体だけでなく、心の面でも言えることなのだと思います。



5月に入り、連休が終わると、本格的にスポーツデイの準備と練習が始まります。身体を動かす機会がとて多くなるとともに、気温も上がり、体力が必要となってきます。また、友達と競い合ったり、力を合わせたりする活動も多くなります。学校では、子どもたちの体調に十分配慮しながら、練習に取り組ませていきたいと思っています。5月24日、子どもたちが生き生きとスポーツデイに参加できますよう、ご家庭でもお子さんの健康管理に格段のご配慮をいただければ幸いです。

5月行事予定【 】…学年

5月の生活目標
外に出て元気よく
運動しよう

5月の健康目標
健康な体づくりをしよう

日	曜	予 定
1	木	尿検査2次① 内科検診【2,3,5】 遠足【4】ハケ岳自然宿泊体験教室説明会【5】
2	金	尿検査2次② 離任式 PTA歓送迎会
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	安全指導 委員会活動
8	木	音楽朝会 避難訓練(集団下校) 耳鼻科検診【1,3,6,あ】
9	金	歯科検診【1,4,5】 スポーツデイ係活動日【6】
10	土	
11	日	
12	月	全校朝会 人権尊重の日
13	火	個人面談【あ】 大橋J田植え【5】
14	水	
15	木	開校記念日 開校を祝う会
16	金	個人面談【あ】 目黒区学力調査 CBT 事前テスト【6】
17	土	
18	日	
19	月	全校朝会 個人面談【あ】
20	火	スポーツデイ係活動日【6】 大橋J田植え予備日【5】
21	水	クラブ活動
22	木	体育朝会 たてわり班活動
23	金	水曜時程 スポーツデイ前日準備【6】
24	土	スポーツデイ 給食なし
25	日	スポーツデイ予備日
26	月	振替休業日
27	火	防犯教室【1】
28	水	
29	木	遠足【3】 目黒区学力調査 CBT【6】 興津自然宿泊体験教室説明会【6】
30	金	
31	土	

開校150周年記念スポーツデイに向けて

スポーツデイ委員長 成田 悠輔

今年も、低中高それぞれが2学年合同で表現を、1・6年生、2・3年生、4・5年生が合同で団体競技を、また学年での徒競走、高学年選抜リレーなどを行います。

子どもたちは、暑い中でも日々生懸命に練習に取り組んでいます。当日は、全力で走る姿や、仲間と協力して運動に取り組み、一人一人が普段以上の力を発揮して活躍する姿をぜひご覧ください。

また、開校150周年記念スポーツデイと銘打って、子どもたちの様々な種目各所に、お祝いの気持ちを込めるとともに、150周年記念の全校競技も実施いたします。

子どもたちがスポーツデイで、勝負に一喜一憂したり、手に汗を握って応援したり、150周年をお祝いしたりする経験を通して、学校生活の思い出の一つになるような一日にしたいと思います。

今年度も、熱中症対策などの観点から、午前中での開催となります。当日は応援をよろしくお願いいたします。

《C4th Home & School の配信について》

1年生の登録も終わり、学校からのおたよりをHome & Schoolで配信しています。

配信が受けとれない方は、連絡帳などでお知らせください。順次対応いたします。

開校150周年コーナー

5月15日は開校記念日です。全校集会として、ささやかながらお祝いの会を開催いたします。現在、集会委員会の5・6年生が中心になって、準備を進めているところです。

また、これから『ようこそ先輩!』と題して、全校朝会の時間を使って菅刈小学校卒業生の方に、昔のお話をしていただく企画をすすめています。

これら周年の事業は、ホームページ等でお知らせいたします。お楽しみに!

