

「早寝・早起き・朝ごはん」でよい生活リズムを!

天気の良い日が続く、梅雨入り間近となりました。このようなじめじめした季節こそ、健やかな成長のために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしたいです。基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つと言われていますが、文部科学省の調査では以下のようなことが指摘されています。

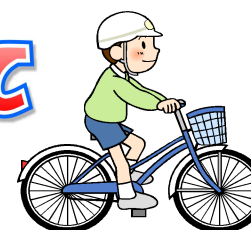
- 学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることがよくある子どもほど、午前の授業中に眠くて仕方がないことがよくあると回答する割合が高い。
- 就寝時刻が遅い子どもほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い。
- 毎日朝食を摂る子どもほど、学力調査の得点が高い傾向がある。(脳で使われているエネルギーはブドウ糖から補充されるが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は約12時間分しかないので、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要!)
- 朝食に限らず食事を家族一緒に食べる子どもほど、「不定愁訴(頭痛、腹痛、吐気、嘔吐等)」を感じていない割合が高く、逆に一人で食事が多い子どもほど、「何もやる気が起らない、イライラする」頻度が高い傾向にある。

子どもたちのために、大人である私たちも意識した生活を心がけたいです。 校長 齋藤輝行

6月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
下校時刻	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
6	7	8	9	10	11
資源物回収 予備日	委員会		ALT来校 訪問指導	ALT来校	
下校時刻	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
13	14	15	16	17	18
	クラブ	スクールカウンセラー 午前来校	ALT来校 4年環境教室	ALT来校	
下校時刻	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
20	21	22	23	24	25
	5時間授業		ALT来校 歯科検診	ALT来校 授業参観	
下校時刻	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30
27	28	29	30		
	5時間授業	スクールカウンセラー 午後来校			
下校時刻	14:40	15:30	15:30		



交通安全教室で使用する子ども用自転車について



毎年、常総警察署及び常総地区交通安全協会にご協力をいただいで実施しています「交通安全教室」を、6月1日(火)に行います。

その際、3・4年生はグラウンドに作成した模擬道路を使って、交通ルールを守った自転車の乗り方についてご指導いただきますが、そこで使う自転車を準備しなければなりません。3・4年生のご家庭で、日頃お子さんが乗っている自転車をお貸しいただける場合は、ご連絡をいただきますようお願いいたします。(担当:鈴木美・大塚)

また3・4年生に限らず、もしも現在使っていない、またこれ以降使う予定のない子ども用自転車が家庭にあり、学校に寄付しても構わないという方がいらっしゃいましたら、お声かけをお願いいたします。(担当:大久保) 連絡先:菅原小学校 ☎24-7005

常総市小学校体カテスト交流会について



走、跳、投の基本的運動能力や技能の向上とともに、健全な心身の発達を促しスポーツに親しむ児童の育成を図る目的で実施している体カテストですが、今年度は実施することになり、各学年ともに練習に励んでいるところです。

その中で市陸上記録会を実施できなかった6年生について、市内全ての6年生児童の記録を集計して、市独自で記録上位者を表彰する「体カテスト交流会」を実施することになりました。各種目ごと男女各10名に賞状が、また総合順位男女各3名に賞状とメダルが授与されます。運動の楽しさを味わいながら、記録の向上を目指して頑張ってください。

※種目:握力、上体おこし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ

スクールカウンセラー午後の相談時間変更

先月号で「心の専門家」であるスクールカウンセラーの来校日についてお知らせしましたが、午後の相談時間帯を変更させていただくことになりました。再度時間帯をご確認いただき、遠慮なく面談をお申込みください。

○スクールカウンセラー:鈴木由香 先生 ●校内担当:串田

午前の日	午後の日
9:00~11:30	14:00~16:00
6月15日(火)	6月29日(火)
9月1日(水)	9月14日(火)
10月18日(月)	11月2日(火)
11月30日(火)	12月14日(火)
2月1日(火)	2月15日(火)

変更



遠足へのご協力ありがとうございました



5月14日3・4年生の遠足及び21日1・2年生の遠足では、事前準備でたいへんお世話になりました。雨の影響もありましたが、どの学年も充実した表情で帰校し、「楽しかった」という声がたくさん聞かれました。子どもたちにとって、思い出に残る遠足を実施できたことをとてもうれしく思います。ご協力ありがとうございました。

授業参観について

6月末の1学期末授業参観も4月同様に、授業参観のみ実施する予定で考えています。4月にご覧いただいた通り、コロナ対策で現在も廊下側の窓を外したまま授業を行っています。今後は気温が高くなっていくと思われますが、冷房で対応していきます。