令和6年3月号　　令和6年2月29日
練馬区立北町小学校
校長　　瀧嶋 克己
http://www.kitamachi-e.nerima-tky.ed.jp/

北町小だより

パフォーマンスを高める睡眠！

校長　　瀧嶋 克己

　弥生、３月。気温が上昇し春本番を迎えます。「春眠暁を覚えず」（しゅんみんあかつきをおぼえず）「春の夜は寝心地がよいので、夜明けになってもなかなか目が覚めない」（広辞苑）
　さて、お子さんの睡眠時間はとれているでしょうか。厚生労働省健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会「健康づくりのための睡眠ガイド2023（案）」では、小学生は、9時間から12時間、中学生・高校生は、8時間から10時間確保することを推奨しています。ちなみに成人については、推奨する睡眠時間を6時間以上目安とするとしていました。睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があると書かれていました。
　日本では、睡眠時間を削って学習したり、仕事をしたりすることをよしとする風潮があったように思います。昭和の頃の大学受験生には、「4当5落」と言う言葉がありました。4時間の睡眠で受験勉強するものは合格し、5時間の睡眠で受験勉強するものは落ちるという意味です。バブル全盛期の時代は、猛烈に働く日本の企業戦士をモデルに「24時間働けますか」のキャッチフレーズで栄養ドリンクのCMが流行りました。
　しかし、睡眠時間が不足すると、子供についても健康リスクが高まったり、学業成績が低下したりしたという報告が出ています。
　睡眠時間を確保するための対策としては生活習慣に注意し、小学生から高校生までは、1日に1時間以上体を動かし、ゲームやスマートフォンの利用時間を2時間以内にすることを推奨しています。まずは、起きる時刻を設定し、9時間以上の睡眠時間をとれるようご家庭でも協力してください。
　グローブの寄贈があった大谷翔平選手は、日頃から「睡眠時間は基本的に10時間。最低でも8時間はとる」「いつ寝るかの準備を数日前から計画的に行う」と公言しています。大谷選手が語ることで睡眠の重要性がよくわかります。良質な睡眠と睡眠時間の確保は、各種のパォーマンスを高めることや心の安定にもつながります。
　４月の進級・進学を前に睡眠にも気を付けて新学期よいスタートが切れるよう準備をしてほしいと思います。１年間ご理解、ご協力をありがとうございました。

３月の生活目標「１年間のまとめをしよう」

１年間を気持ちよく締めくくることができるように、学校では次の３点について指導しています。
　①身の回りの整理整頓をしよう。
　②１年間の反省をしよう。
　③新しい学年を迎える準備をしよう。
また、学習に使った道具等を持ち帰ります。春休み中に中身の点検、補充をしてください。

※スクールカウンセラーは（木）。心のふれあい相談員は（月）（水）（金）来校。

今月の引き落とし金額

　全体の引き落としは、２月で終了しました。学年によって社会科見学の交通費や返金のある学年があります。学年からのお知らせをお待ちください。また、未納のある家庭につきましては、個別にお知らせをさせていただきます。

日付	曜日	時程	朝	3月　行事予定	各学年時間数					
					1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	金	6	読書		5	5	6	6	6	6
2	土									
3	日									
4	月	6	全校朝会	委員会活動	5	5	5	5	6	6
5	火	6	安全指導	安全指導	5	5	6	6	6	6
6	水	5	準備	6年生を送る会	4	5	5	5	5	5
7	木	6	児童集会	そろばん授業(3)	5	5	6	6	6	6
8	金	5	読書	登校班会議　そろばん授業(3)	5	5	5	5	5	5
9	土									
10	日									
11	月	5	全校朝会		5	5	5	5	5	5
12	火	6	学習		5	5	6	6	6	6
13	水	5	学習		4	5	5	5	5	5
14	木	6	学習		5	5	6	6	6	6
15	金	6	読書	卒業式会場準備(5)	5	5	6	6	6	6
16	土									
17	日									
18	月	6	全校朝会	4時間授業(1～4)　卒業式予行(56)	4	4	4	4	6	6
19	火	5	学習		5	5	5	5	5	5
20	水			春分の日						
21	木	4	学習	４時間授業　給食終	4	4	4	4	4	4
22	金	C4	式	修了式	4	4	4	4	4	4
23	土									
24	日									
25	月	4		卒業式	0	0	0	0	4	4
26	火			春季休業日始						
27	水									
28	木									
29	金									
30	土									
31	日									

6年生を送る会

〇3月6日(水)8時25分～9時30分
・体育館に全校が集まって実施
・1年生と6年生で入場
〇出し物(例)
・すまいる「春が来て」(歌)
・1年「青い空に絵をかこう」(歌)
・2年「グッデイ　グッバイ」(歌)
・3年「生きる」(群読)
・4年「I Love The Mountains」(歌)
・5年「YELL」(合奏)
・6年「千本桜」(合奏)「虹」(歌)

登校班会議

〇3月8日(金)5時間目
・今年度の登校班の振り返りをします。
・班長さんに感謝すると共に、次年度の班長さんに引継ぎをします。
・集団下校は、しません。クラスに戻り、その後、通常通り下校します。
・11日(月)から新班長さんが前で、旧班長さんは、後ろというように声掛けをしていきます。

夕焼けチャイム

〇3月1日から9月30日まで
・午後5時30分になります。

次年度の予定

〇4月8日(月)
・1学期始業式
　いつも通りの登校、校庭にて始業式
・入学式
　10時半開式、体育館
　6年生代表で出席
〇4月9日(火)
・4時間授業(給食なし)12:10頃下校
〇4月10日(水)
・5時間授業(1年生以外)(給食あり)
※年間行事予定をHPにアップしてます。

最終下校時刻

●月・火・木(A時程)　4時間授業:13:15　5時間授業:14:35　6時間授業:15:25 (クラブ・委員会も含む)

●水・金・土(B時程)　3時間授業:11:40　4時間授業:13:15　5時間 授業:14:20　6時間授業:15:10

●特別時程(C時程)　3時間授業:11:20　4時間授業:12:10(給食なし)　4時間授業:12:50(給食あり)