



No. 449

令和6年6月28日

練馬区立練馬第二小学校

校長 濱野 有規

休日はずいずい遅く起きてしまいます

校長 濱野 有規

日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。本校ではプール開きを例年よりも早くしたおかげで、6月中にプールを使つての授業を順調に行うことができます。前年度、気温が上昇して外での運動が制限された反省を生かした結果です。毎日のように夏日を示す日が続いています。みなさまもどうかお体ご自愛ください。

7月に入ると、子供たちは夏休みまでの日数を指折り数えだすかもしれません。家庭で過ごす日々が増えるわけですが、お休みの日はみなさんどのように過ごされているでしょうか。

休みの日、私は平日と比べて1時間遅くに目覚ましを設定しています。「いつもより1時間長く眠れる。幸せだ。」などと思っているのですが、いつもよりよく寝たはずなのに日中に眠くなることが多いです。「疲れているのだから、睡眠時間が足りないんだろう。」などと思っていたのですが、休日に平日よりも1時間遅く起きることが、週明けの月曜日に悪い影響をおよぼすという資料を読みました。

人間の体は太陽の光の刺激を受けてから14～16時間後に、睡眠や覚醒のリズムを整えるホルモンのメラトニンが分泌されるように体内時計を整えています。平日規則正しく起きている時と比べて休日に遅寝遅起きを行うと、その体内リズムがずれてしまうというのです。体内リズムが乱れると、日中眠くなったり、眠りたい時間に眠れなかったりしてしまうこともあるそうです。

金曜日の夜から日曜日にかけて体内リズムがずれてしまった場合、せつかくの休日があつたにも関わらず月曜日に疲れが取れていない状態になってしまい、修正するのに2、3日かかるのだそうです。

夏休みに入ると、子供の生活リズムも変わってくると思います。厚生労働省は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」において、小学生は9～12時間を参考に睡眠時間の確保を推奨しています。寝不足や寝過ぎにならないよう学校に通っている時のリズムを守りつつ、一定の就寝・起床時間を心がけてほしいと思います。

6月の朝会より

- 公共の場でのマナーを大切にしていきましょう。電車に限らず、バスや公園などで、周りの人のことも考えて行動しましょう。
- 昔交通事故に遭いそうになったことがあります。自分が交通ルールを守っていても、車の方が守っていないこともあります。自分の身を守る確率を上げるために、ルールを守りましょう。
- 自分が言われたり、されたら嫌なことは周りの人にもしないようにしましょう。
- 梅雨に入りました。梅雨は憂鬱ですが、水資源として大切なことでもあります。梅雨の期間の過ごし方も考えましょう。

7月の生活目標

廊下や階段を正しく歩こう。

- ・廊下は右側を静かに歩く。
- ・廊下や階段ではふざけない。

4月から約3か月が経ち、それぞれの学年、学級にも慣れてきました。緊張もだいぶ解け、きまりに対する意識が緩み始める時期でもあります。休み時間や教室移動の際の廊下や階段の歩き方から、今一度学校のきまりを意識できるよう指導していきます。

7月行事予定

日	曜	朝会	学校行事	心	S C	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
1	月	安	委員会活動	★		4	5	5	5	6	6
2	火	B	個人面談⑤		☆	5	5	5	5	5	5
3	水	B		★		5	5	5	5	5	5
4	木	集	避難訓練	★		5	5	6	6	6	6
5	金	ラ	練二ランド	★	☆	4	5	5	6	6	6
6	土										
7	日										
8	月	全	クラブ活動	★		4	5	5	6	6	6
9	火	B	色覚検査(4年)			5	5	6	6	6	6
10	水	B	研究授業(4年1組)	★		4	4	4	4	4	4
11	木	集	歯科指導(6年) 軽井沢移動教室説明会(5年) 15:00	★		5	5	6	6	5	6
12	金	読	連合水泳記録会(6年) 着衣泳(4年) とうもろこしの皮むき体験(2年)	★		4	5	5	6	6	6
13	土										
14	日										
15	月		海の日								
16	火	全			☆	5	5	5	6	6	6
17	水	B	連合水泳記録会予備日(6年) 着衣泳予備日(4年)	★		5	5	5	6	6	6
18	木	算		★		5	5	6	6	6	6
19	金	終	終業式 4時間授業 給食終	★		4	4	4	4	4	4
20	土										
21	日										
22	月		夏季休業日始 学力補充教室①								
23	火		学力補充教室②								
24	水		学力補充教室③								
25	木		夏季水泳指導(1年)								
26	金		夏季水泳指導(2年)								
27	土										
28	日										
29	月		夏季水泳指導(3年)								
30	火		夏季水泳指導(4年)								
31	水		夏季水泳指導(5年)								
1	木		夏季水泳指導(6年)								

【下校時刻】

◎A時程

4時間 13:10 下校

5時間 14:35 下校

6時間 15:25 下校

◎B時程

4時間 12:55 下校

5時間 14:00 下校

6時間 14:50 下校

◎土曜日 11:40 下校

※朝会の欄に「B」と記載されている日はB時程です。

☆SC(スクールカウンセラー)訪問日

★心のふれあい相談員訪問日

お知らせ

■7/5(金) 練二ランド

前半 9:00～9:50

後半 10:00～10:50

6月号の学年だよりでご案内した通り、保護者の参観可能です。ご希望の方はsigfyに添付されるformsよりお申し込みください。

【締め切り7/3(水)】

■9/2(月)の予定

- ・2学期始業式、給食始
- ・1～4年 4時間授業
- ・5, 6年 5時間授業(5校時：委員会活動)

教材費の引き落とし予定日

・7月分：7/11(木)

・8月分：8/13(火)

残高不足による未納が増えていきます。ご指定のゆうちょ銀行口座の残高をご確認ください。

新体力テストを終えて

体育的行事委員会

5月30日・31日に体力テストを全校で行いました。それぞれよくできた種目と、うまくできなかった種目があったかと思えます。これを機に伸ばしていきたいところを意識して、日々の運動に生かしていきたいと思えます。

また、今年度から記録を電子データで管理できるようになり、経年での個人の体力の伸びを簡単に見ることができるようになりました。自分の弱点の克服や長所をさらに伸ばすきっかけになればと思えます。

今年度の水泳指導について

体育的行事委員会

今年度の水泳指導は昨年度までと違い、5月20日から7月19日までの期間で行っています。昨年度よりも長い期間で余裕をもって行うことができました。

基本的な動作で水に慣れる指導、初歩的な泳ぎから泳力を向上させる指導、安全確保につながるような動きの指導を行っています。熱中症など、安全面に留意しながら水中での体の様々な動かし方を指導していきます。