

学校だより



令和7年2月1日

2月号

美里町立東児玉小学校

児童数 224人

学校教育目標
目指す学校像

「かしこく なかよく たくましく」

「夢いっぱい、笑顔いっぱい、ありがとうが響き合う東児玉小」

令和6年度入学説明会「生活リズムの大切さ」をお話しました！

1月22日に行われた入学説明会で、保護者の皆さんに「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけ、生活のリズムを整えることの大切さをお話いたしました。夜遅くまでSNSなどのゲームをし寝る時間が遅くなると、朝しっかり覚醒できず、ぼーとした状態となってしまいます。下の「睡眠と体温の関係」（図1）のように、人間は明け方5時ごろ、体温が一番低くなり、ねむけも一番高い状態を迎えます。寝るのが遅くなるとその状態が6時以降にずれ込み、体温が上がりきらず、まだねむい状態で起きなければならなくなります。

幼稚園や保育園と小学校の大きな違いとして、45分間のくくりで授業があるということです。幼稚園や保育園では、登園後外遊び等を行っているうちに体温があがり、基礎代謝もある程度活発となってきますが、小学校では1、2時間目、国語や算数といった大切な授業をすることになります。授業中姿勢も悪くなり頭がボーとしているため、学習したことが身につかなくなります。

また、寝る時間が遅くなることで、体や脳の発育に必要な成長ホルモンを十分に得ることができなくなります。成長ホルモンは、情緒の発達にも関係しており児童の健全な成長を図る上でとても重要なものです。下の「睡眠と成長ホルモン」（図2）にあるように、夜9時頃から12時頃がもっとも分泌されるゴールデンタイムとされています。その時間を挟んで睡眠をとることで、成長ホルモンの恩恵を受けることができます。

それぞれの御家庭で、習い事だったり、スポ少だったり、様々な生活形態があるかと思います。それぞれの実態に合わせて、うまく勉強や団らん、夕食や入浴等の時間を組み込み、生活のリズムを整え、児童が生活の自立を図れるよう御協力をお願いします。

睡眠と体温

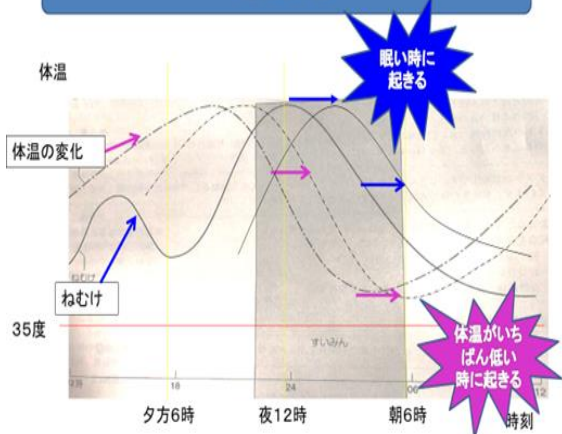


図 1

睡眠と成長ホルモン

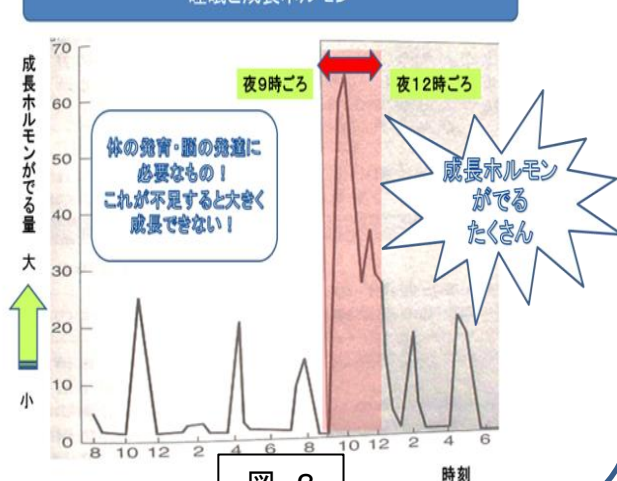


図 2

児玉地区児童生徒美術展

1月25・26日に児玉地区児童生徒美術展が本庄市立金屋小学校で行われました。審査会による本校の結果は次のとおりです。

平面作品 特選 1名 入選 19名
立体作品 特選 1名 入選 22名

児童の思いが詰まった作品が多く見られました。楽しく笑顔で図工に取り組んでいる授業の様子が浮かび上がってくるようでした。



児玉地区 書きぞめ展覧会

1月18・19日に児玉地区書きぞめ展覧会が本庄市立共和小学校で行われました。審査会による本校の結果は次のとおりです。

金賞 11名 銀賞 8名 入選 14名

金賞のうち、2名が県展出品作品に選ばれました。2学期から冬休みにかけて練習をした成果が出て、どの子も上達しました。家庭でも御支援いただきありがとうございました。



2月の行事予定(特別日課:4時間 13時45分、5時間 14時35分、6時間 15時20分下校)

1日	土		
2日	日		
3日	月	読み聴かせ・読書	PTAあいさつ運動 薬物乱用防止教室(6年・5時間目)
4日	火	算数タイム	授業参観・学級懇談会(1・2・3年)
5日	水	わくわくタイム	縦わり遊び ノー残業デー
6日	木	学校朝会	委員会活動
7日	金	国語タイム	授業参観・学級懇談会(4・5・6年) 現新PTA役員会18:30
8日	土		
9日	日		
10日	月	読書タイム	
11日	火	建国記念の日	
12日	水	わくわくタイム	ノー残業デー
13日	木	チャレンジタイム	一斉授業
14日	金	国語タイム	
15日	土		
16日	日		
17日	月	読み聴かせボランティア感謝の集い	
18日	火	算数タイム	
19日	水	わくわくタイム	ノー残業デー 避難訓練
20日	木	見守りボランティア感謝の集い	クラブ活動
21日	金	国語タイム	ふれあいデー
22日	土		
23日	日		
24日	月	天皇誕生日	
25日	火	算数タイム	送る会準備5年生(6校時)
26日	水	わくわくタイム	特日4時間授業 6年生を送る会 教育相談日 ノー残業デー
27日	木	チャレンジタイム	通学班編成 一斉下校
28日	金	国語タイム	

長縄八の字跳びがんばってます！



1月からわくわくタイム(業前活動)において、長縄に取り組んでいます。3分間八の字跳びをした回数の2回の合計で競われます。全員で協力して跳ばないと続けて跳ぶことができません。是非、学級が一つになって集団で達成する喜びを味わってもらいたいと思います。