

# この指 とまれ!

## 新年に誓う!!～うさぎのようにホップ・ステップ・ジャンプ～

令和4年がスタートしました。今年がうさぎ年。うさぎ年は、飛躍の年。新しい挑戦をするに最適な年と言われています。2023年はコロナ禍を越えて、いよいよ新たな挑戦を続け飛躍する年といったところでしょうか。しかしながら、今も第8波の中にあり、心配な状況であることはかわりません。児童の命を守ることを最優先にしつつも「感染症対策と教育活動の充実」のそれぞれのアクセルとブレーキを踏み分けながら、新たな挑戦を続けていきたいと考えています。本年も、本校教育にご理解・ご協力をお願いいたします。

さて、1月10日(火)の始業式に際し、次のようなお話をしました。

「めあてを決めて、ホップ・ステップ・ジャンプ!自ら全力で挑戦する年にしよう!」と呼びかけ、そのめあての中に、6年生が4月に考えてくれた行動目標を達成するために、自分が頑張りたいことを加えてほしいとお願いをしました。

そして、校長先生の目標として、次のように宣言しました。

う:うさぎのようにホップ・ステップ・ジャンプ!

さ:さらに高いめあてに向かって

ぎ:ぎらぎらと目を輝かせながら

ど:どんな時にも笑顔で

し:しっかりと挑戦する相知っ子を目指します。

そのために、相知っ子を見守り、支える応援団を増やします。

その後、子ども達はどのようなめあてをたてたのでしょうか。『あいさつ名人』『掃除名人』『スリッパ並べ名人』『3分前行動声掛け名人』『整頓名人』『廊下の歩き方名人』『お世話名人』『いいところ見つけ名人』など、なんでもいいのです。「さらに高いめあて」を何か一つ決めて、日々振り返りながら、続けて頑張れる子どもに育ててほしいと思います。今年も、1人ひとりがめあてに向かって頑張る子ども達、だれかを笑顔にするために頑張る子ども達、それらの姿を褒め合う子ども達。子ども達自身が「笑顔いっぱいのできる学校にしたい!」といった思いを膨らませながら、知恵を出し合い、協力し合う姿を全力で応援していきます。

## 基本的な感染対策は変わらず・・・徹底を!!

心配されていた冬季休業明けのコロナ感染状況ですが、本校では、出席停止の児童が数名おり、その多くが、同居家族が陽性となったという理由です。最近では、同様の理由から職員が出勤できない状況も増えてきました。さらには、インフルエンザ流行の兆しもみられるとのこと。

ここは、各ご家庭の協力を得ながら、基本的な感染対策を徹底していくしかありません。

- ① 登校前の検温・健康観察をしっかりと!
- ② 本人・ご家族に発熱・風邪症状がある場合は、登校を控えさせる。
- ③ 登校時は、マスク着用。予備のマスクも持たせてください。
- ④ 帰宅時は手洗い・手指の消毒・うがいの徹底を!
- ⑤ 友達と遊ぶ時には、外で!

(閉め切った部屋で、マスクなしで、複数の友達とともに・・・感染拡大のリスクが高まります。)

# 小学生の睡眠時間を考える!!学力や身長にも影響・・・(kosdateより)

## (1)小学生の理想の睡眠時間

8～10時間のまとまった睡眠が必要です。朝6時に起きる場合、遅くとも10時までには寝る必要があります。

## (2)睡眠時間の学力への影響

朝気持ちよく起きることができないと、登校することをしぶったり、体調不良につながったりします。また睡眠不足は、勉強への集中力を低下させ、学力にも影響を及ぼすと考えられています。

## (3)身体の成長への影響

睡眠時間が少ないと、成長ホルモンの分泌に影響が出て、十分に成長できないリスクも高まります。

## (4)体力への影響

睡眠不足が続くと、勉強だけでなく、スポーツに取り組む力も伸びず、体力もつきにくいとされています。けがも多くなります。

## (5)心の健康への影響

睡眠不足が続くと、体内リズムがくるってしまい、心の健康を損ない、「うつ病」を発症することもあります。ちょっとしたことで、いらいらすることも増え、感情のコントロールが難しくなることもあります。

人間は、体内リズムが24時間で調節できるよう備わっています。これは、太陽が上がると共に活動を始め、暗くなると眠るというリズムです。この体内リズムが崩れると様々な体調不良が現れます。現代社会では、昼夜問わず電気が供給され、いつまでも活動することができますが、夜更かしをして朝起きるのがつらいと言う生活は、心身にとってデメリットでしかありません。

心も身体も成長過程にある小学生児童には、8～10時間程度の睡眠をたっぷりとらせて、朝から元気に活動できるように生活リズムを作っていくことが大切です。子ども達がこれからの長い人生を健康であり続けるための心身をつくれるよう、ご家庭で一緒に話し合ってみてください。

### 質の良い睡眠をとるためには？

- 1 夕食は就寝3時間前までに
- 2 入浴は就寝1時間半～2時間前
- 3 就寝時間前までに適度な運動
- 4 就寝30分前からスマホ、テレビは見ない
- 5 リラックスできる環境を

### 10時に寝れるようにするためには？

- 1 夕食は7時までに
- 2 入浴は8時までに
- 3 就寝時間前までに適度な運動
- 4 9時になったらスマホやゲームはあずかりテレビも消す。
- 5 リラックスできる環境を

お仕事をされている保護者さんにとつては、なかなか難しいですね！できるところから始めてみましょう。  
この時期が大切です！

## 1・2月の行事予定

1	10	火	始業式・給食なし	2	8	水	縦割り班花植え活動
	13	金	お茶の淹れ方教室(5年生)		13	月	4～6年6時間授業・SC来校
	18	水	不審者対応避難訓練		17	金	ありがとう・思い出集会
	20	金	授業参観				
	25	水	職員研修のため4時間授業				
	27	金	6年学年懇談会・相知中学校進学説明会				

【1月のあいさつの目標】語先後礼のあいさつをしよう

【1月のマナーの目標】身の回りの整理整頓をしよう

【1月の保健目標】インフルエンザや風邪の予防に努めよう

【1月の給食の目標】感謝して食べよう

【なかよし目標】いじめ0にするために、みんなで考えよう

学校行事については、新型コロナウイルス感染の拡大状況により、随時検討していきます。

特に地域に出かける、地域から人を招く、保護者を招く等の行事については、急な変更をお知らせすることもありますので、ご容赦ください。緊急連絡は、「はなまる連絡帳」でメール配信します。どうかご理解とご協力をお願いいたします。

～感染症対策に取り組むことが、日常を取り戻すことにつながる!!～