

苫小牧市立豊川小学校

学校通信

第 4 号  
電話 73-8024  
令和5年 6月28日



【学校教育目標】

- ・よく考え 勉強する子
- ・なかよく 助け合う子
- ・じょうぶで がんばる子



## しっかり寝ることの大切さ

苫小牧市立豊川小学校長 丹野 靖彦

子どもの心や脳の成長にとって睡眠はとても重要です。小学生の頃は9時間から13時間必要という医師もいます。しかし、厚生労働省の統計では7～9時間の睡眠の児童が多く、年々短くなってきている傾向がみられます。睡眠は、疲労を軽減し体調を整え、昼間の集中力を持続するための役割があります。当然勉強時間の集中や思考にも影響があります。

また、睡眠不足の背景にはスクリーンタイム（スマホやテレビを眺めている時間）の増加も言われています。この時間が増えれば増えるほど、眼精疲労が増えたり、脳がぐっすり眠れなくなったりするとも言われています。より良い睡眠のためには、寝る1時間前にはスクリーンタイムとしないことが重要だとも言われています。できれば、スクリーンタイムの代わりに読書をする習慣をつけるだけでも睡眠の質はよくなると思います。

野球のメジャーリーグで活躍している大谷選手は、体調管理の一番大切なこととして睡眠をあげています。物事に集中して取り組むには体調管理が一番であり、それを支えるものが睡眠だということです。

夏に入ると日が長くなり、空が暗くなるのが遅くなります。そのため、子どもたちもつい夜更かしをしてしまうことが多くなるかもしれません。暑さと睡眠不足で夏バテにもなりやすくなります。7月に入る今、健康管理を意識して、睡眠時間をしっかりととれるようにお子さんに声がけをしてみてください。

## 運動会、たくさんの応援ありがとうございました

運動会の前日までの不安定な週間天気予報に一喜一憂していましたが、子どもたちの作ったてるてる坊主のおかげでしょうか、17日に無事に実施することができました。短距離走で自己ベストを更新しようと力走したり、学年種目や兄弟学年団体種目で力を合わせたりと、子供たちは精一杯の頑張りを見せていました。上級生が下の学年に教えてあげたり励ましたりする姿も見られ、子供たちの心の成長を感じることができました。



保護者の皆様には、多くの参観と応援をいただき、ありがとうございました。

また、徒歩で来校された方々や自転車で来校された方も多くいらっしゃいました。限られた駐車スペースが混乱せず、路上駐車等のマナー違反も全く無く、スムーズに入退場していただき御協力ありがとうございました。駐車場の誘導をしていただいたファザーズの皆様、心より感謝申し上げます。

## 7月の行事予定

- 3日(月) 全校読書の日  
PTA活動日(図書係)  
児童会⑥  
いじめ問題子どもサミット  
体力テスト④
- 4日(火) 体力テスト⑤
- 5日(水) クラブ  
PTA役員会
- 6日(木) PTA活動日(校内清掃係)
- 7日(金) 遠足  
PTA活動日(定点指導係)  
地域安全ボランティア活動日
- 10日(月) 児童会⑦  
水泳学習(1・3・4・6年)  
薬物乱用防止教室(6年)
- 11日(火) 見学学習(4年)
- 12日(水) クラブ(最終)
- 14日(金) 遠足予備日  
フッ化物洗口
- 18日(火) 食の指導(1年)  
人権教室(4年)  
スクールカウンセラー来校日  
離任式(学習指導員)
- 20日(木) 修学旅行1日目(6年)
- 21日(金) 修学旅行2日目(6年)
- 24日(月) 児童代表委員会  
大掃除
- 25日(火) 1学期終業式  
チャレンジアップ学習



## PTA活動について

7月は3日に2回目の図書係、6日に校内清掃係、7日に2回目の定点指導係と、それぞれの係の保護者の方々に活動をしていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

すでに、6月2日に図書、6月3日に定点指導の活動を実施していただきました。子どもたちの読書活動や安全な登下校を支えていただき、大変ありがとうございました。



## 離任式

昨年度は2年生の担任として、今年度は算数科の少人数指導を中心に授業に入っておりました 教諭が、産休・育休のため、しばらくお休みとなります。また、本校に3年半の間、学習指導員として子どもたちの学習をサポートしてきた 指導員が、任期を終えて離任します。

教諭は6月21日 支援員は今学期末までの勤務となりますことを御報告いたします。

## 今年度の 夏季休業のお知らせ

- 【1学期終業式】7月25日(火)  
4時間授業(給食あり)
- 【夏休み】7月26日～8月21日
- 【2学期始業式】8月22日(火)  
4時間授業(給食あり)

※7月25日(火)に、1学期のまとめとして、各自の課題に応じた補習授業を全校で行います。

## 苫小牧市いじめ問題 子どもサミットへの参加

いじめのない明るい学校を実現するために、7月3日(月)に市内すべての小中学校の代表が参加して、Zoomによる遠隔会議「第11回苫小牧市いじめ問題子どもサミット」が行われます。

本校からも代表2名が参加し、今後のいじめ根絶に向けた取組に生かしていきます。

児童会代表委員 6年 さん

児童会代表委員 6年 さん