

# かしの森

## <樽前小学校の教育目標>

「豊かな心でたくましく生きる樽前っ子の育成」

- 自分から進んで学習する子
- いつも明るく思いやりのある子
- 心もからだもたくましい子
- ねばり強くがんばる子

## 寝る子は育つ？

校長 中嶋 清人

全国的にインフルエンザが流行しています。市内でも学年、学級閉鎖が相次ぎ、本校では手洗い・うがいをはじめとした感染症対策を徹底していたところではありますが、インフルエンザに感染する児童が急増し、11月21日から25日までの5日間、学校閉鎖の措置をとりました。冬場の早い時期にインフルエンザが流行すると、年を越えてから違う型のインフルエンザが再び流行することが比較的多いと感じています。今後も感染症の対策を徹底するとともに、ご家庭でも手洗い・うがい、早寝・早起きをはじめとする望ましい生活習慣の徹底をお願いいたします。

さて、話題は変わりますが、昔から「寝る子は育つ」と言われています。文字通り、よく寝る子は丈夫に育つという意味で使われています。丈夫に育つとは、体が大きくなる。風邪などをひかず健康であるというイメージを持つのではないのでしょうか。

10月末に胆振教育講演会に参加しました。旭川圭泉会病院精神科医師の佐々木彰氏による「不登校やゲーム依存など、児童精神科医療の現場で起きていることと、その予防に役立つこと」と題した講演を聞いてきました。

医療の現場では、児童精神科を受診する児童・生徒数は増加傾向にあり、入院による治療を要する子どもたちも一定数いること、そして、発達障害や子どものうつ病、起立性調節障害など様々な原因で、心身の不安定や対人関係などへの悪影響などにつながることが多いが、原因を正しく分析し、適切な処置や対応をする必要があることなどについて話がありました。

それでは、予防としては何が必要かという話では、とにかく寝ること、寝かせることということを経験していただきました。睡眠不足は体だけではなく、心（脳）に悪影響を及ぼし、うつ病をはじめとする様々な病気を引き起こす可能性が高くなる、子どもの主体性を育むことも大切だが、寝る時間は子どもに決めさせるのではなく、親がしっかり決めるべきとも話していただきました。

先日、保護者の皆様にご協力いただき、生活リズムチェックを実施しました。お子さんの睡眠時間はどうだったでしょうか。6歳から12歳では、9時間から12時間の睡眠時間が必要だそうです。生活リズムチェックの結果に目を通すとちょっと心配なところもあります。

「寝る子は育つ！」子どもたちの体も心を健やかに育つよう、しっかり寝ることに取り組んでいただけると幸いです。

# 特認公開日・お店集会

11月8日の特認公開日に、次年度に転入学を考えているご家族、保護者・町内会の皆様をお迎えして、「お店集会」を行いました。「お店集会」では、子どもたちが企画した出店でおもてなしをしたところ、多くの皆様から暖かい励ましをいただきました。

また、転入学を考えている6家庭の皆様を対象に、学校説明会を実施し、本校の教育活動やPTA活動、地域連携の様子等を紹介いたしました。

お忙しい中、ご来校いただきありがとうございます。



ありがとう  
ございました



## ペットボトルキャップ回収について

学校だより前号で2月までペットボトルキャップを回収するとしておりましたが、分別等の関係で12月末までの回収とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

## 食育教室

11月11日(火)に、雪印メグミルクの方を講師にお招きし、食育教室を実施しました。バター作りしたりカルシウム摂取の大切さを学んだりすることができました。



## 12月の予定

- 1日(月) 全校朝会
  - 3日(水) なわとびトライ
  - 5日(金) 5時間授業・参観日・懇談会  
PTA親子レク打ち合わせ
  - 8日(月) スケート学習
  - 9日(火) 特認面接(～10日)
  - 10日(水) クラブ
  - 11日(木) 租税教室(5・6年)
  - 15日(月) 児童会・生活反省会
  - 16日(火) スケート学習
  - 17日(水) 放課後スクール・なわとびトライ
  - 23日(火) スケート学習
  - 24日(水) 終業式・4時間授業
  - 25日(木) 冬季休業開始(～1/13)
- ※12/29～1/4 学校閉庁日

※毎週火曜日…フッ素



←Instagram

ホームページ→



※次号は1月末発行予定です。

## リングプルについて

皆様にご協力をいただいて回収していたリングプルですが、先日「立ち上がり歩行器」と交換をし、慈光園様に寄贈いたしました。

慈光園様でご活用いただけるとのことで、子どもたちも喜んでおりました。長期間にわたる回収へのご協力、ありがとうございました。

## 教育活動アンケートご協力をお願い

町内会の皆様に「樽前小の教育活動アンケート」を配布しました。いただいたご意見を来年度の学校運営に生かして参ります。お忙しい事とは存じますが、ご協力いただきますようお願いいたします。



こちらのQRコードからも回答できます。  
(12月12日(金)まで)

↑町内会用QRコードです

## 1月の予定

- 12日(月) 成人の日
- 14日(水) 始業式・4時間授業
- 15日(木) バス指導
- 16日(金) 2計測
- 17日(土) PTA親子レク・役員選考会議
- 19日(月) 児童会
- 21日(水) 放課後スクール
- 23日(金) 漢字検定
- 27日(火) フッ素
- 28日(水) なわとび検定

事故等で学校閉庁日に緊急連絡をいただく場合、下記までお願いいたします。

苫小牧市教育委員会総務企画課  
0144-32-6739