



心と身体の土台を作る「望ましい生活習慣」

校長 深松 一宏

日頃より、本校の教育活動「共育」への温かいご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。おかげさまで、子どもたちは新しい環境にも慣れ、「知・徳・体」のバランスが取れた成長を見せてくれています。

早いもので、新年度が始まってからほぼ1ヶ月になります。あらためて、子どもたちの健やかな成長の基盤となる「望ましい生活習慣」の意義について、皆様と一緒に確かめ合いたいと思います。

1. すべての基盤は「十分な睡眠」から

小学生は、9～11時間の睡眠が理想です。睡眠中に分泌される成長ホルモンは、身体の発育を助けるだけでなく、記憶を整理して学習効率を高める役割も果たします。また、心の安定（ストレス軽減）にも直結します。「早く寝ること」は、明日への一番のプレゼントになります。

2. 「食」は「人を良くする」源

「食」という漢字は、文字通り「人を良くする」と書きます。バランスの取れた食事は、じょうぶな身体と病気に負けない免疫力を作ります。さらに、しっかり食べることで集中力や記憶力が研ぎ澄まされ、心のたくましさにもつながります。

3. 「やる気スイッチ」を入れる適度な運動

小学生は「毎日60分以上の運動」が推奨されています。運動は骨や筋肉を強くするだけでなく、学習成績の向上や前向きな意欲を引き出す効果があります。特に「朝の散歩」は、脳のやる気スイッチをオンにする最高の習慣です。

4. メディアとの「ほどよい距離感」

動画やスマホ等の長時間の利用は、視力低下だけでなく、大切な学習意欲を減退させてしまう懸念があります。ポイントは、一気にゼロにするのではなく「少しずつ、少しずつ」減らすことです。無理のないルール作りが、継続のコツです。

「少しずつ」が成功の秘訣です

もし改善したい習慣があれば、ぜひ「少しずつ」取り組んでみてください。急激な変化は脳が抵抗し、三日坊主になりやすいからです。

そして何より大切なのは、結果を急がず、取り組もうとするお子様の姿勢を大いに認めてあげることです。実は、望ましい生活習慣以上に、「お家の方が笑顔でいてくれること」が、子どもたちの健やかな成長には欠かせない特効薬なのです。

今年度も、ご家庭と学校が手を取り合い、子どもたちの歩みを支えていければ幸いです。

いといの波 52nd

糸井の浜に打ち寄せる波のように、糸井小学校でも日々、**思い出の波**が寄せては返しています。

ここでは、その「波のかけら」とともに、「お知らせ」をお届けしていきます。



第52回 入学式

↑糸井小学校に、20人の新しい仲間が入学してきました。期待と不安を胸に体育館へ入場してきた新1年生を、みんなで笑顔いっぱい迎え、祝福しました。



↑新6年生たちが1年生のお世話をしてくれています。6年生、ありがとう!頼もしいですね!

令和8年度 第52回運動会

日時 令和8年6月6日(土)

※雨天時6日(土)休み、7日(日)に延期

今年度より徒競走の実施方法を変更いたします。徒競走では順位や得点はつけず、子どもたち一人一人の頑張りを大切にしています。なお、団体競技についてはこれまで通り勝敗を決定し、その結果をもとに紅白全体の優勝・準優勝を決定いたします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

★春は、交通事故が多発する危険な季節です。

「自分で自分の身を守る力」も必要になります。くり返し、根気強くご指導ください。



5月の行事予定

【帰宅時刻 18:00】

1	金	【4時間日課】 グラウンド整備	保護者面談②
2	土		
3	日	憲法記念日	
4	月	みどりの日	
5	火	子どもの日	
6	水	振替休日(憲法記念日)	
7	木	【4時間日課 2-6年】 避難訓練(火災想定) 学校図書館利用開始	保護者面談③
8	金	【5時間日課】 任命式 定時退勤日(16:30~全職員不在)	保護者面談④
9	土		
10	日		
11	月		
12	火		
13	水	歯科検診	
14	木	避難訓練(予備日)	尿検査二次
15	金	交通安全教室(2-3年) 内科検診(1-3・あおぞら)	
16	土		
17	日		
18	月	児童会②	
19	火	交通安全教室(1年) 内科検診(4-6年)	
20	水		
21	木	フッ化物洗口開始	PTA 役員会
22	金	外清掃	~保護者の皆様にも案内します。
23	土		
24	日		
25	月	運動会特別日課開始	児童係打合せ①
26	火	交通安全教室(6年)	資源回収(永/糸)
27	水	交通安全教室(4, 5年)	
28	木	フッ化物洗口	交通安全教室(1年予備)
29	金	タブレット持ち帰り	*市P連総会 資源回収(日吉)
30	土		
31	日		

※5/8は先生方の「定時退勤日」です。16:30以降、学校は全職員不在となり、留守電対応とします。

【お知らせ】

☆5月から「帰宅時刻」が18:00となります。17:50の案内放送を意識させて早めに帰宅するように、ご家庭での声かけをお願いします。