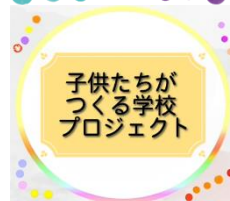




笑顔招福～SMILEFUL 潤徳小～

潤徳だより



進行中！

敬愛 自由 勤労

日野市立潤徳小学校 学校だより 5月号

校長 斉藤 郁央

令和6年4月30日

大切にしたい「生活リズム」

副校長 辻 円

咲き誇る桜の花に見守られ、4月8日に新しい一歩を踏み出した学校では、子供たちの元気な声があふれています。

あれから3週間が経ち、新緑が美しく、風薫る5月になります。新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類に移行して初めてのゴールデンウィークを迎えます。充実した休日を過ごして気分一新して、学校生活に戻ることを願っています。

そのために大切なことのひとつは「生活リズム」を日々実践することと考えます。「生活リズム」とは、睡眠、食事、活動、休息などの規則的な生活習慣です。「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉が示すように、子供にとっては心と体の成長に欠くことのできないものです。

「早寝・早起き」は生活リズムの第一歩です。ここを整えるとよい生活サイクルが回ります。適切な睡眠は、体内時計を調整するとともに心を穏やかにする働きや脳の体の成長と回復・修復に必要なホルモンを分泌させて、子供の育ちを支えてくれます。「朝ごはん」は、脳にブドウ糖を供給し、体温を上げて、1日の活動をスムーズに始めることができます。学習や運動への集中力にもつながります。

また、遠足、移動教室、社会科見学など、校外での教育活動を行う際は、いつもと違う環境になりますが、そのようなときでも、日頃から生活リズムを整えていると自然に体が反応するものです。特に移動教室では、起床が6時頃、就寝が21時頃となります。さらに、朝食の時間も決まっていますから、しっかりと朝食をとる習慣を付けておかないと、1日元気に行動できません。

日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を付けておくことがとても大切です。

4月25日（木）には、5年生を対象としたハケ岳移動教室の保護者説明会を行いました。5月24日（金）には日光移動教室の保護者説明会を行う予定です。

移動教室直前ではなく、今のうちから、移動教室に合わせた生活リズムを整えておくことが楽しく過ごすコツです。

子供たちには、日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣を確立して、学校生活を「健康で楽しく」送ってほしいものです。そのためには、家庭でのご協力がなくてはならないものです。どうぞ、よろしくお願いいたします。



ハケ岳移動教室説明会には、多くの保護者の皆様にご出席いただきました。

今月の目標

- 生活目標 「時間やきまりを守って生活をしよう」
- 人権目標 「年下に親切にしよう」
- 健康目標 「規則正しい生活をしよう」
- 給食目標 「後片付けをきちんとしよう」




ウーリー



サクラフモチ

5月の予定



日	曜	給食	学校行事等	朝	授業時数					
					1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1	水	○	地域巡り (3年)	潤い	4	5	5	5	6	6
2	木	○	遠足 (1年) 消防写生会 (2年)	潤い	4	5	6	6	6	6
3	金		憲法記念日							
4	土		みどりの日 							
5	日		こどもの日							
6	月		振替休日							
7	火	○	避難訓練 読書週間始	読書	4	5	6	6	6	6
8	水	○	特別時程A 4時間授業 幼小教研 尿検査2次	/	4	4	4	4	4	4
9	木	○	安全指導日 内科 (1・3・5年)	読書	4	5	6	6	6	6
10	金	○	学校公開日 尿検査 (2次予備日)	読書	4	5	5	6	6	6
11	土	○	学校公開日 特別時程A 4時間授業 給食有 読書週間終 薬物乱用防止教室 (6年) セーフティ教室 (予定) 学校説明会	/	4	4	4	4	4	4
12	日		開校記念日							
13	月		振替休業日							
14	火	○	遠足(1年)予備日	潤い	4	5	6	6	6	6
15	水	○	3~6年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (2年4時間)	潤い	4	4	5	5	5	5
16	木	○	内科 (2・4・6年) 3~6年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (2年4時間)	委員会発表	4	4	5	5	5	5
17	金	○	2・4・5年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (3年4時間)	潤い	4	5	4	5	5	6
18	土									
19	日									
20	月	○	心臓健診 (1年) 2・4・5・6年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (3年4時間)	読書	4	5	4	5	5	5
21	火	○	こころの劇場 (6年) 2・3・5・6年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (4年4時間)	朝会	4	5	5	4	5	5
22	水	○	2・3・5・6年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (4年4時間)	潤い	4	5	5	4	5	5
23	木	○	遠足 (3年) 歯科 (2・4・6年) 2・3・4・6年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (5年4時間)	委員会発表	4	5	5	5	4	5
24	金	○	2・3・4・6年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (5年4時間)	潤い	4	5	5	5	4	5
25	土									
26	日									
27	月	○	自転車教室 (3年) 2~5年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (6年4時間)	読書	4	5	5	5	5	4
28	火	○	2~5年 (5時間) 家庭訪問 (1年4時間) 地域訪問 (6年4時間)	潤い	4	5	5	5	5	4
29	水	○	4時間 体力テスト職員作業日	潤い	4	4	4	4	4	4
30	木	○	体力テスト1	潤い	4	5	6	6	6	6
31	金	○	体力テスト2 ハヶ岳移動教室事前健診 水泳指導事前健診	潤い	4	5	5	6	6	6

- 学校公開の時間割は、後日改めて配信いたします。
- 5月15日~28日の期間で、2~6年生担任が地域訪問を行います。子供たちの通学路、ご自宅付近の安全確認を行います。家庭訪問ではありませんので、在宅していただく必要はございません。ご承知おきください。