

かしこく（知） やさしく（徳） なかよく（共） たくましく、しなやかに（心・体） 学校便り 鹿折小学校 令和5年5月31日号 ☎ 22-6876 令和5.5.1 現在 児童数184名	〈学校教育目標〉 志高く、自ら進んで考え、行動し、 しなやかに未来を生き抜く 児童の育成
--	--

「笑顔がいっぱいの運動会」

先日は、運動会準備、そして参観ありがとうございました。4年振りにコロナ禍以前のように多くの来賓、そして保護者を招いての運動会はとても感動的なものになりました。開会式の運動会の歌では、赤白どちらも大きな声を大空に響かせ、応援合戦でも赤組、白組の応援団長を中心に、それぞれエールを送りました。初めての種目である各学年の「全員リレー」もどのチームが勝つか最後まで分からず、とても見ごたえのある競技になりました。校庭に大きな歓声が戻り、そして子供たちの笑顔が見え、応援している私たちも子供たちから元気をもらうことができる運動会になりました。

さて、運動会が終わり、現在子供たちは市立小学校体育祭に向け、放課後を中心に練習を頑張っています。各学級では体力テストに向けて、体育の時間などに練習に取り組んでいるところです。また、5月に入り、子供たちは朝や休み時間、放課後に元気に校庭で遊ぶ姿が多く見られます。この時期は、外で遊ぶにはとてもよい気候です。ぜひ、御家庭でも外遊びや徒歩通学を行うなど、体を動かす機会をつくっていただければ幸いです。よろしくお願いします。



生活習慣の見直しを

先日、頭痛がすると保健室を利用した児童に話を聞くと、夜寝る時間がかなり遅かったと話しておりました。睡眠時間が少なかったために、頭痛になったとも考えられました。また、高学年の中には、11時や12時近くまで起きている児童もいると聞きます。

保護者の皆さんも御承知のとおりですが、睡眠は、心身を休ませるだけではなく、成長過程にある子供たちにとって体をつくり、脳を発達させる大切な役割をもっています。

宮城県教育委員会では、早寝、早起きの他に朝ご飯をきちんと食べること、外で元気に遊ぶことの「**ルルブル**（しっかり寝[㊟]、よく食べ[㊟]、よく遊[㊟]で健やかに伸び[㊟]）」を推奨しています（詳細は下記二次元コード参照）。しっかりと体を休ませ、朝ご飯をきちんと食べることで、学習にも身が入るものと思います。ぜひ、お子さんの生活習慣について、御確認ください。



宮城県教育委員会
みやぎっ子「ルルブル」



睡眠中の脳内では「**成長ホルモン**」が分泌されます。その活動が活発なのは**夜10時頃からの僅かな時間**とされています。それも**深い眠り**に入っていないと分泌されません。特に10歳までは、健やかな成長のためにも**夜9時までに就寝する「早寝の習慣」**がとても大切です。また、睡眠中に周期的に訪れる「**レム睡眠**」時に、その日に学んだことを**脳が復習し「記憶」にとどめます**。睡眠時間が短いと復習回数も減るため、頑張っても勉強しても努力の跡が脳に残りません。

睡眠の影響（宮城県教育委員会 HP より）

三行詩コンクールの応募について（6／16×切）

以前「三行詩コンクール」のお便りを配付しましたが、さらに多くの応募をお願いします。家族の会話やコミュニケーションから育まれる絆、家庭のルール、子供たちの基本的な生活習慣づくりなどの家庭教育の大切さをテーマとする内容で、短文で表現したものや俳句のようなものでも構いません。よろしくお願いします。（改めてプリントを配付しました）



「日本 PTA 全国協議会」HP
（令和5年度三行詩コンクール）へ

おめでとうございます。最後まで頑張りました。

5月14日（日）、築館陸上競技場で行われた「宮城沿岸ブロック選考会」の結果です。

4年 男子100m 17秒21 金野 朝飛
4年 女子100m 16秒87 菅原 芽愛（県大会出場）、18秒27 守 りんこ
5年 女子100m 15秒61 後藤 凜歩（県大会出場）
6年 女子100m 16秒06 菅原 桃愛

◆6月の予定◆

- 6月 1日（木） 眼科検診 体力テスト開始 校外学習（5年、マグロ延縄船乗船）
出前お話し会（1年、2校時）尿検査（2次）回収、体育祭練習
- 2日（金） 防災タイム、避難訓練（2、3校時）、体育祭練習
- 3日（土） 気仙沼陸上競技大会（選手参加）
- 5日（月） 委員会活動（5、6年）、体育祭練習
- 6日（火） 市体育祭壮行会（業前）、花苗抜き（業間）
- 7日（水） A時程、市立小学校体育祭、弁当の日
- 8日（木） プール清掃、体育祭予備日、弁当の日
- 9日（金） 教育実習最終日、体育祭予備日、プール清掃予備日
- 12日（月） 2～6年5校時限、夏花壇植栽、6年探究旅行結団式
- 13日（火） 6年探究旅行（～15日（木）まで）、PU（パワーアップ）タイム（3～5年、放課後）
- 14日（水） 少年防火クラブ入会式（3年、2校時）、おおぞら号来校
- 16日（金） 6年4校時限、6年探究旅行解団式
- 19日（月） 業間縦割り遊び
- 20日（火） A時程、プール開き（業前）、歯科検診（1、3、5年）、児童との教育相談①
- 21日（水） B時程、全校5校時限
- 22日（木） B時程、児童との教育相談②
- 23日（金） B時程、弁当の日、1～4年校外学習、児童との教育相談③（5、6年）
- 26日（月） A時程、内科検診（4～6年）
- 27日（火） A時程、児童朝会（保健委員会）、内科検診（1～3年）、
5、6年海探講話（丹羽先生）
- 28日（水） B時程
- 29日（木） クラブ活動、職場体験（鹿折中5名来校、～30日）
- 30日（金） 1～5年5校時限、学習参観（5校時）、学年行事（3、5年）
情報モラル教室（6年、6校時）



※お迎えの目安にしてください

下校時刻	通常時程	A時程	B時程
4校時限	13:40	13:30	13:05
5校時限	14:45	14:30	14:05
6校時限	15:35	15:20	14:55

家庭生活習慣向上のため、鹿3運動に取り組みましょう！

- ①鹿「あいさつ」運動（学校、家庭、地域であいさつ）
②鹿「ナイン・シックス」運動（9時就寝、6時起床）
③鹿「メディア1時間」運動（ゲーム、スマホ、インターネットは1時間以内に）

