



【目指す家庭・地域像】子どもを共に育む家庭・地域

基本的な生活習慣や礼儀を大切にする

子どもたちの健やかな成長にとって、家庭での関わりはとても大切です。とりわけ、衣・食・住といった基本的な生活習慣を整えることは、心身の安定や充実した学校生活につながります。

本校ではこのたび、埼玉県学校保健主事研修会に参加した新井養護教諭より資料提供を受けました。太田睡眠科学センター&睡眠外科学センターの千葉慎太郎様のご講義から、いくつかご紹介いたします。

講義の中では、子どもの睡眠の大切さについて多くの示唆がありました。

- ・7～8時間の睡眠が最も健康的で、長生きにつながる
- ・十分に眠れていない子どもは、肥満傾向が見られることがある
- ・早く寝て十分な睡眠時間を確保することが、良い学業成績にもつながる
- ・子どもの睡眠は、心身の成長や学習に大きな影響を与える

また、子どもの睡眠習慣は大人の生活に影響されることも指摘されており、「まずは大人から生活リズムを整えることが大切である」とのお話がありました。

さらに、鼻呼吸の習慣も重要であるとされ、鼻で呼吸することで脳が冷やされ、質の良い睡眠につながるということです。

こうしたことから、改めて「睡眠」と「朝食」が子どもたちの生活の基盤であることが分かります。朝食をとることで、次のような効果が期待されます。

- ・元気よく活動できる
- ・熱中症予防につながる
- ・集中力が高まり、学習効果が上がる
- ・生活リズムが整う



本校では、ご家庭での生活習慣づくりの参考としてパンフレットを作成いたしました。ぜひご確認いただき、日々の生活にお役立てください。これからも、学校・家庭・地域が一体となり、「子どもを共に育み支える環境づくり」を進めてまいりたいと考えております。その実現のためにも、引き続き保護者の皆様のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



恵みいっぱい! 学びいっぱい



本校は、「令和7・8年度道徳教育推進モデル校」として県の委嘱を受け、研究を進めております。

子供たちがこれからの社会をたくましく、そして温かい心をもって生きていくためには、相手を思いやる心や、友達と協力する力がとても大切です。本校では、「相手を思いやり、協力し合える子」の育成を目標に、特に、「思いやり・友情」を大切にしたいと授業づくりを進めています。教職員も子供たちと共に考え、学び合いながら、豊かな人間性を育ててまいります。



ご家庭でも、お子様から授業の様子をぜひお聞きください。また、前月号でご紹介した「体ぜんぶで聴く」ことについても話題にさせていただけるとうれしく思います。「聴く文化」をご家庭と共に育てていければ幸いです。未来ある子供たちが、豊かな人生を歩んでいけるよう、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

★5月28日（木）上谷フェスティバルの感想紹介★

○暑い中、子供たちが一生懸命に踊る姿を見ることができて、元気をもらえました。
 ○東坂戸団地の方のために、素敵な踊りや組み立て体操をありがとうございました。とても頑張っていて素敵でした。とてもとても元気をいただいた85歳のおばあちゃんです。道で会ったら「こんにちわ」とあいさつしてね。
 ○懐かしかった。サイコー!!
 ○素晴らしい演技を見せていただき、ありがとうございました。1,2年生は演技すべてに一生懸命で、3,4年生は一生懸命だけでなく、周りの仲間を応援する力を、5,6年生はすべての演技に迫力と力強さと優しさを感じました。来年も楽しみにしています。
 ○自分たちの子供のころ、上谷小ができたのを思い出し、涙が出ました。ありがとう!!
 ○子供たちを見ていたら自然と笑顔になっていました。良い機会をありがとうございました。
 ○校長先生の言葉に「地域に見守られ子供たちが安心して…」とありましたが、「この団地と地域が小学校の皆さんに支えられているのかもしれないね。」と思いました。感動です。
 暑い中にもかかわらず、多くの皆様にお集まりいただき、ありがとうございました。また、心温まる感想もたくさんお寄せいただき、心より感謝申し上げます。なお、いただいた感想は昇降口に掲示しておりますので、来校された際にはぜひご覧ください。今後とも、これからも、子供たちを支えていただきますようお願い申し上げます。来年も、楽しみにしててください。

6月の学校生活の様子

6/4（木）2年生
町探検



6/11（木）1年生
ヤクルト講話



6/16（火）3年生
スーパーマーケット見学



6/17（水）たすす
校外学習



6/19（金）5年生
校外学習



6/23（火）4年生
リサイクル学習



6/16（火）学校応援団お願いしますの会



6/24（水）5,6年生 いじめ防止教室



6/25（木）1～4年生 お話デパート



6/18（木）なかよし遊び



お子さまの未来を守るために

熱中症
予防のために

お子さまの
健康と安心の
ために

朝食は必ず 食べさせてください

朝ごはんでは
水分・塩分・栄養
をしっかり
とりましょう！



朝食をしっかりと食べることは、熱中症予防の第一歩です。

子どもたちは、体温調節機能が
未発達なため、汗をかきやすく、
水分や塩分が不足しやすいです。

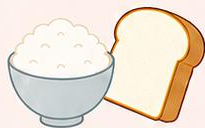
そのため、熱中症のリスクが
高くなります。

朝食をとることで、体の中から
しっかりと備えることができます。



朝食をとることで期待できる4つの効果

1 エネルギーの補給



体や脳を動かすエネルギーになり、
午前中から元気に活動できます。

2 水分・塩分の補給



汗で失われる水分や塩分を補い、
熱中症を予防します。

3 集中力・学習効果 の向上



脳に栄養が届き、集中力が
高まり、学習効果も
アップします。

4 生活リズムの安定



毎日決まった時間に朝食を
とることで、体内時計が
整います。



お子さまの命と健康を守るために、
朝食は必ず食べさせてください。

ご家庭でのご協力が、子どもたちの安全と元気な学校生活につながります。



寝坊した場合でも、必ず朝食を食べさせてから
学校に送ってくださいますよう、お願いいたします。

—— 学校からのお願いです。ご理解・ご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。 ——