

日に新しく



令和7年1月15日 No. 11

行事予定 1月・2月

ぐっすり眠って元気な1年を

養護教諭 佐藤 倫子

新しい年になりました。2025年は巳年、干支はヘビです。ヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」と言えば、私たちの生活では睡眠がその役割をしていると言えるのではないのでしょうか。睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌され、成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。しかし、冬休み明けの子どもたちには次のような症状や様子が見られることがあります。

体がだるい／お腹が痛い／気持ちが悪い／寒い／食欲がない／ボンヤリしている／イライラしている など

発熱の有無を確認し、感染症の疑いを除外した上で前日の生活の様子を聞くと、睡眠が関係していることがあります。一例として、次のようなことが考えられます。

- ☆体がだるい⇒眠いので、横になって寝たい
- ☆お腹が痛い⇒朝起きた時間が遅く、トイレに行く時間がなかった
- ☆気持ちが悪い⇒嘔吐したいのではなく、眠くてフラフラしている、横になりたい
- ☆寒い⇒睡眠不足により体温の調節が上手くいかない、朝食を食べていないので体温が上がらない
- ☆食欲がない⇒眠くて食べたくない
- ☆ボンヤリしている、イライラしている
⇒眠くて頭がスッキリしていない

保健室で子どもたちに話を聞くと、「〇時に寝ようとしたけれど、眠れなかった」という子が見られます。その理由は、「忙しかった」「ゲームの時間が長かった（寝る直前までやっていた）」などの脳の覚醒によるものや、「疲れていない」のように体が疲れていないことによるものが考えられます。ぐっすり眠るため、「夜寝る前に湯船につかってリラックスする」、「ゲームの時間を見直す」、「体調の良いときには体を動かして遊ぶ」ことも方法の一つですので、試してみてください。

なお、冬の朝は寒く、スッキリと起きるのは難しいと思います。スッキリと起きるために「起きる30分くらい前に暖房がつくようタイマーをセットする」、「起きたら、部屋の電気をつける・カーテンを開けて朝日を浴びる」などの工夫ができそうです。

成長期の子どもたちにとって、睡眠による成長ホルモンの分泌は不可欠です。1年を元気に過ごすために、毎日の睡眠についてお子さまと話し合ってみてください。

日	曜	
15	水	・3学期始業式（全学年4時間授業） ・図書返却（～16日）
16	木	・全学年5時間授業 ・校外パトロール ・子育て相談（午後）
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	・委員会（5年のみ）・6時間授業（6年）
21	火	・ゆう班掃除・ゆう班遊び（1組・4-4グループ） ・学びの支援部による教育相談
22	水	・ゆう班掃除・ゆう班遊び（2組・3-4グループ） ・避難訓練
23	木	・ゆう班掃除・ゆう班遊び（3組グループ） ・子育て相談（午前）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	・バイキング給食（6年） ・ゆうゆう文庫お昼の読み聞かせ
28	火	・学習参観（2・5・6年・日だまり）
29	水	・学習参観（1・3・4年）
30	木	・全学年給食有り4時間授業（給食後 13:20 下校）
31	金	・漢字検定（申込者のみ）
2/1	土	
2	日	
3	月	・全校朝会
4	火	・サッポロテニススキー学習（5・6年）
5	水	
6	木	・子育て相談（午後）
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	・委員会（5年のみ）・6時間授業（6年） ・学校徴収金4期引落日
11	火	（祝）建国記念の日
12	水	
13	木	・新1年生一日入学・入学説明会 ※2～3年…12:40 下校、給食あり ・子育て相談（午前）
14	金	・算数検定（申込者のみ）
15	土	
16	日	
17	月	・サッポロテニススキー学習（3・4年） ・5・6年生6時間授業
18	火	・ゆう班リーダー会（4・5年） ・ゆうゆう文庫お昼の読み聞かせ
19	水	・出前授業（5年） ・PTA 常務会 ・日だまり個人懇談（～3/5）
20	木	・3・4年生5時間授業（2/17 振替） ・レインボーフェスティバル（日だまり） ・校外パトロール ・子育て相談（午前）
21	金	・全学年給食有り4時間授業（給食後 13:20 下校） ・ゆう班全体会
22	土	
23	日	（祝）天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	・全学年給食有り4時間授業（給食後 13:20 下校） ・図書返却週間
26	水	・学校徴収金納入日予備日
27	木	
28	金	・ゆう班ありがとうの会

3学期の生活について

<登校時間>

●**全学年 8:20~8:30**

※時間よりも早く来ている児童も見られます。「登校時間内」に登校できるように御協力ください。

【安全のために】

※御家庭でもお子さんと確認をお願いします。

- ・冬道は、道幅も狭く、路面も滑ります。また、気温が高い日には屋根からの落雪や落氷があります。今一度、雪道に気を付けて安全な生活を心掛けてください。
- 道路が滑りやすいので、横断歩道を渡るときなど、ゆっくり歩く。
- 屋根の下は、雪やつらが落ちてくることがあるので、通らないようにする。
- 道路そばの雪山には登らない。また、雪山の陰から絶対に飛び出さない。
- 雪玉を作ったり投げたりしながら登下校しない。
- ・冬期間の下校後の帰宅時刻は、**午後4時半**です。一人で出掛ける際には防犯ブザーを身に付け、行き先、目的、一緒に行く友達等をはっきりさせてから出掛けるようにしましょう。また、単独での行動は控えましょう。

学校徴収金4期引落としについて

引き落とし日は、**2月10日(月)**です。

金額をお間違えのないよう、お願いします。

※前日までに御準備をお願いいたします。

なお、別紙にてお伝えしておりましたが、**3年生以上のサッポロティネスキー場での学習に関わる代金(バス代・リフト代)を3月10日(月)に全額引落とし**させていただきます。

学習に関わる引落とし金額につきましては、スキー学習後、お便りにてお知らせいたします。4000円程度を予定しております。御協力をよろしく申し上げます。

◇12月資源回収◇

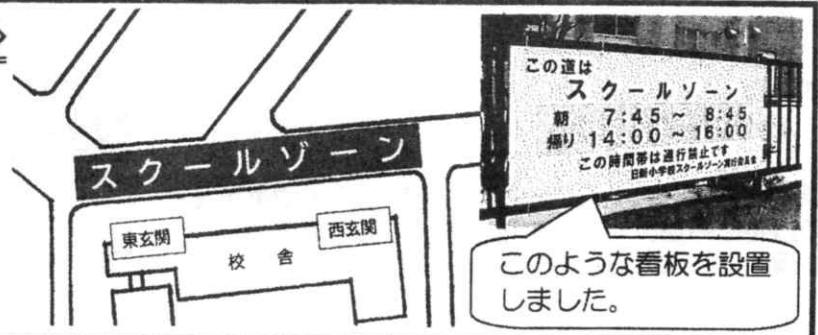
12月の資源回収では、**3,387円**の収益がありました。御協力ありがとうございました。次回の回収は、**3月14日(金)**です。

◇スクールゾーンについて◇

右の図の赤い部分は、スクールゾーンとなっています。

土・日曜、休日を除く
7時45分~8時45分
14時~16時

は、車両通行止めとなっています。御協力をお願いいたします。



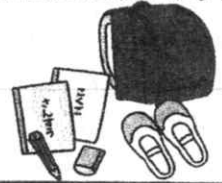
<産休代替教諭着任のお知らせ>

日だまり学級担任 鈴木彩花教諭が、お休みに入りました。それに伴い、1月20日から玉井 瑠香(たまい るか)教諭が日だまり学級の担任として着任します。どうぞよろしくお願いいたします。

一日入学・入学説明会 2月13日(木)

新一年生の保護者に入学説明会を行ったり、現一年生と新一年生が教室で一緒に活動したりします。

それに伴い、2・3年生は給食後に下校します。通常の木曜日と下校時刻が変わりますので御注意ください。



下校時刻の確認をお願いします

- 1月30日(木)
全学年4時間授業 給食後13時20分下校
- 2月13日(木) 一日入学・入学説明会
2~3年生4時間授業 給食後12時40分下校
- 2月21日(金)
全学年4時間授業 給食後13時20分下校
- 2月25日(火)
全学年4時間授業 給食後13時20分下校

冬季の避難訓練 1月22日(水)

冬季間における非常時(地震、火事等)の避難を想定して実施します。実際に起きた時と同様に、防寒着を身に付けて避難します。グラウンドに避難する予定です。

○転入・転出について○

年度末の転居など、今後転出する予定がありましたら、お早めに担任まで御連絡ください。また来年度の1年生を含め、本校校区へ転居予定の情報などがありましたら、学校までお知らせいただきますようお願いいたします。