



武蔵野小ブログはこちらから
ご覧になれます。



早起き・早寝！ グッドモーニング 60分

校長 府金博之

今年度がスタートし、3週間が過ぎました。4月の保護者会、学校公開・セーフティ教室には多くの方に参加していただき、ありがとうございました。8時10分からの登校へのご協力もありがとうございます。

1年生を迎える会も終え、休み時間には、6学年が一斉に遊ぶ姿を見ることができます。その中では、上級生が下級生にやさしく声を掛けたり、一緒に遊んだりする姿が見られます。

さて、「睡眠のゴールデンタイム」という言葉を聞いたことがありますか？ 時間でいうと22時から2時までの4時間のことを一般的に指し、この時間帯に、熟睡していることが脳と体の成長に非常に大切だと言われています。しかし、近年の研究では、時間帯に関係なく、入眠してから90分程度のノンレム睡眠の時間こそが成長ホルモンを正しく分泌させるために重要なポイントであると言われています。

いずれにしても成長ホルモンが分泌される時間にしっかり熟睡していることが肝心で、早く寝かせること・熟睡させることが大切であることには変わりありません。熟睡していなければ成長発達が遅れ気味になるとも言われています。昔から「寝る子は育つ」と言われていましたが、科学的にも根拠のあるものだったということですね。成長には体だけでなく、脳の発達も含まれますので、いかに睡眠が大切なのかがわかります。

人間は、「昼行性の動物」であることは、ご存じだと思います。時計がない時代、人は自然の摂理に従い、暗くなれば自然と眠りについていました。しかし、現代社会では時計はおろか、TVや動画、SNSなどのデジタル環境に支配され、おのずと睡眠時間が削られる傾向が顕著となっております。昔は当たり前だった生活が産業の発達とともに激変してきています。その変化に、人間の体や脳は対応することができずにいます。子供なら、なおさらです。

誘惑の多い夜の早寝は、大人でも難しいです。ですから、『早起き』から始めていきましょう。決まった時間にカーテンを開け、朝日を浴びさせ、体内時計をリセットさせてください。子供が好きな朝ごはんを用意したり、朝に楽しい取組をもってきたりすることも有効かもしれません。そして、グッドモーニング60分に繋げていきましょう。

グッドモーニング60分の取組

「登校時間の60分前までに起床すること」を目指すだけです。それだけで、よりよい生活習慣のサイクルに繋がっていきます。

こんな効果があります

- 朝食をしっかりと食べられる。
- ゆっくりトイレに行く時間を確保できるので、排便習慣が整う。
- 歯みがき、洗顔をしっかりとする時間ができる。
- 朝、家族とのコミュニケーションをとる時間が確保できる。
- （持ち物の確認をしっかりとする時間があるので）忘れ物が減る。
- 起床から時間が経って登校できるので、学校で集中して学習に取り組める。



子供と過ごす時間確保についてご理解願います

教員の働き方改革が取り上げられていますが、子供とふれあう時間はとても大切だと考えております。特に休み時間は、心が開放された子供たちを理解するには絶好のチャンスです。そこで、可能な範囲で子供とふれあうよう校長から教員にお願いしております。その関係上、宿題等の提出物の確認が、スタンプやサインなどのシンプルなものになることをご了承いただければ幸いです。子供と教員が強い絆でつながり、笑顔あふれる学校になるよう取り組んでまいります。

学校からのお知らせ

運動会に向けて

5月の運動会に向けて、練習がスタートしました。短距離走、団体競技、表現をそれぞれの学年やブロックで行います。応援団も結成し、活気ある運動会にしようと、学校全体で取り組んでいます。

また、今年も吹奏楽団の子供たちが校歌や表彰時の演奏を行います。午前中で全ての演目が終わりますが、子供たちがたくさん輝ける、盛りだくさんの運動会となっています。運動会当日は保護者の皆様から子供たちに、たくさんのご声援をいただくとありがたいです。

当日まで子供たちが元気いっぱい練習に取り組めるよう、健康管理などご配慮をいただくと幸いです。運動会の案内は、後日別紙にてお知らせいたします。よろしくお願いいたします。

5月25日（土）運動会	登校	7：30～7：45	開会式8：10～
	保護者入場	7：50～	
	下校	12：10（1～4年） 12：25（5・6年）	

給食費の口座引き落とし日のお知らせ

令和5年度分未納ゼロ達成！

昨年度は給食費を納めていただきありがとうございます。本年度も引き続き、未納ゼロにご協力、よろしくお願いいたします。

4月分・5月分の口座引き落とし日は5月31日（金） ご入金よろしくお願いいたします！

手数料が、ゆうちょ銀行10円、その他の金融機関11円となります。

給食費の納入は、口座引き落としとなっています。特に今回の5/31（金）の引き落としは2か月をまとめて引き落とすので高額です。事前に残高をご確認ください。

2か月分【低学年7740円】 【中学年8080円】 【高学年8420円】

<羽村・瑞穂地区給食センターのご案内>

お昼になると、「給食を早く食べたい。」と子供たちの会話が聞こえてきます。1年生の給食も始まりました。きちんと身支度をして、配膳し、よく噛んで食べています。

羽村市は、隣の瑞穂町と共同で市内小中学校の給食を調理し、各校へ配送するセンター方式です。羽村・瑞穂地区学校給食センターのホームページでは、毎日の給食の写真をアップしています。学校でどのような給食を食べているのか知りたいという声もあります。

給食の写真をご覧になりたい方は、以下のURLかQRコードからホームページに入り、ご確認ください。給食で使用されている具材やカロリーなどを知りたい方は、給食だよりをご覧ください。

羽村・瑞穂地区学校給食センターホームページ

<https://www.kyushoku.or.jp/menu>



熱中症対策について

4月24日(水)から運動会練習が始まりました。熱中症対策のため、帽子の着用を徹底しながら行っています。急に暑くなり、子供たちは暑熱順化がまだできていません。熱中症防止のため、休み時間や体育の時間はWBGT(暑さ指数)を計測しながら水分をとるように声をかけていきます。学校の水道水は安全に飲むことができますが、こまめに水分を補給できるよう、各ご家庭で水筒(お茶か水)のご準備をお願いいたします。なお、運動会練習期間中のみスポーツドリンクも可となります。

書類提出・学校公開・教材費集金について

年度当初の多くの提出書類へのご協力ありがとうございました。早くに提出していただき大変助かりました。また4月20日(土)のセーフティ教室へのご出席、集金へのご協力をいただきありがとうございました。

学校の留守番電話について

市の施策「働き方改革」の関係で、昨年度より留守番電話が以下の通り、設定されています。学校に電話をする際には、以下の時間に気を付けてご連絡ください。よろしくお願いいたします。

平日 17時30分 ~ 翌朝7:30

*緊急の連絡は市役所へお願いいたします

*休日は終日、留守番設定になっています。ご承知おきください。

555-1111

大型連休の過ごし方について

長い休みが続きますが、子供たちの早起き・早寝などの規則正しい生活が送れるようにご支援・ご協力をお願いいたします。外出する機会が多くなるかと思えます。水の事故、交通事故に遭わないようご配慮いただくと幸いです。休み明けに、子どもたちと元気な姿で会えることを楽しみにしています。

各学年・むさしの学級からのお知らせ

1年生

5時間授業について

入学して、もうすぐ1ヶ月になります。給食が始まり、学校で生活する時間が長くなってきました。子供たちは少しずつ学校の生活リズムを身に付けているところです。

さて、5月2日(木)からは5時間授業が始まります。5時間授業に伴い、掃除も始まりません。下校時刻が遅くなりますので、下校時刻をご確認ください。

遠足について

日 時：5月29日(水) 8時10分(通常登校) 学校出発予定 9時30分

下校予定時刻 14時15分

場 所：ヒノトントンZOO(羽村動物公園) <<雨天順延 6月14日(金) 予定>>

持ち物：リュックサック・弁当・おしぼり・水筒・ハンカチ・ティッシュ

雨具(カッパ)・しきもの・ゴミ袋・遠足のしおり

予備のペットボトル(お茶か水)…例年、暑さのため水筒の中身が1日もちません。500ml程度のものを1本ご用意ください。

※詳しくは、お子さんに配布する遠足のしおりをご確認ください。

2年生

絵の具セットについて

図工で使用する絵の具セット注文の封筒を配布いたしました。一括注文させていただきますので、購入を希望されるご家庭は**5月8日(水)までに**担任へご提出ください。ごきょうだいの物を使用されるご家庭はきょうだい間で時間割が重なっていないかお子様とご確認ください。

また、絵の具セットの購入の他に、パレット等を洗った後に水を拭く小さなタオルを準備していただくと助かります。再利用の物でも構いませんのでご準備ください。絵の具セットを使い始める際に一緒に持たせてください。使用開始時期については改めて連絡します。

家庭学習について

日々の家庭学習では、音読、漢字、計算の宿題を出しています。1年生と比べると漢字も計算も少しずつ学習が難しくなってきました。お忙しいとは思いますが、宿題がきちんとできているか見ていただくと助かります。

遠足について

日程 6月18日(火) 場所 松原中央公園

※お弁当です。その他の持ち物等は後日、しおりにてお知らせいたします。

※当日は、天気にかかわらず、遠足の準備をして登校します。雨天でも給食は出ませんのでお弁当の準備等、よろしく願いいたします。雨天の場合は延期になります。(日程の調整中のため、分かり次第ご連絡させていただきます。

3年生

遠足について

日時：6月4日(火) 8時10分登校完了、8時15分出発予定

場所：多摩動物公園 《雨天決行》

持ち物：弁当・水とう・シート・ティッシュ・おしぼり・エチケット袋
あせふきタオル・ハンカチ・雨具(カッパ)・ゴミ袋等

※詳しくは、お子さんに配布する遠足のしおりをご確認ください。

習字用半紙について

3年生から、書写の授業で毛筆が始まります。今年度は、使用する半紙を年度当初に一人80枚、4月の集金より購入させていただきます。また、半紙が年度途中で不足した場合には、各ご家庭でご準備いただきますようお願いいたします。

オーケストラ鑑賞教室について

5月10日(金)は、プリモホールゆとろぎにてオーケストラ鑑賞教室があります。持ち物ですが、水筒、赤白帽子、雨具(カッパもしくは折り畳み傘)、記名したビニール袋になります。当日は、暑いことも予想されます。徒歩で往復しますので、水筒は必ず持たせてください。

むさしの学級

5月交流学习のお知らせ

- 全学年** 全校朝会（校庭）、運動会に向けた取り組み・練習
5月14日（火）ふれあい班ロング昼休み
- 1年** 5月29日（水）遠足（羽村動物公園）
- 3年** 5月10日（金）オーケストラ鑑賞教室
- 5年** 5月10日（金）オーケストラ鑑賞教室
- 6年** 5月23日（木）劇団四季「こころの劇場観劇」
- 5・6年** 5月9日（木）・17日（金）運動会係活動
5月24日（金）前日準備
- 希望者** 朝学習（金：コグトレ）

4年生

算数の授業で使用する道具について

三角定規2種類、分度器、コンパスの準備をお願いします。透明で、キャラクターのものでないものをご用意ください。よろしくお願いいたします。

習字用半紙について

今年度も、使用する半紙を年度当初に一人80枚、4月の集金より購入させていただきます。また、半紙が年度途中で不足した場合については、各ご家庭でご準備いただきますようお願いいたします。

5年生

オーケストラ鑑賞教室について

5月10日（金）は、プリモホールゆとろぎにてオーケストラ鑑賞教室があります。持ち物ですが、水筒、赤白帽子、雨具（カップもしくは折り畳み傘）、記名したビニール袋になります。当日は、暑いことも予想されます。徒歩で往復しますので、水筒は必ず持たせてください。帰校は15：45頃学校着を予定しておりますが、天候や会場の状況により前後しますのでご承知おきください。

本栖湖移動教室説明会について

5月31日（金）の移動教室説明会ですが、YouTubeでの動画配信となります。配信日にマチコミメールを送信します。メール内にURLがありますので、そちらからご覧ください。内容は、移動教室の概要、持ち物、費用等になります。

6年生

こころの劇場観劇について

日時：5月23日（木） 開場 13：10 開演 13：30 終演 15：20 帰校 17：00頃
 場所：J-com ホール八王子
 持ち物：1～3時間目の授業の用意 お弁当 水筒（リュックに入るもの）雨具
 ＊当日はリュック登校です。

- 団体乗車券は前日（5月22日）に購入するため、当日の急な欠席については電車代を返金することができません。事前に欠席することが分かっている場合は22日（水）の17時までに担任へご連絡ください。
- 電車での移動になるので会場を出る時刻によって帰校時刻が異なります。終演後帰校時刻が分かりましたらマチコミメールにてお知らせします。原則三ツ矢会館の交差点で流れ解散になりますが、東福生駅から学校までの間で自宅に帰らせて欲しい等の要望があれば、担任まで連絡帳でお知らせください。

5月 行事予定

【5月の生活目標】

友達と仲良くしよう

相手に聞こえる声であいさつしよう

【5月の保健目標】

学校の生活リズムに慣れよう

【5月の給食目標】

後片付けの仕方を覚えよう

月	火	水	木	金	土	日
		1 特時 心臓検診① クラブ活動	2 5時間授業開始①	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日	7 は いっだれでも相談週間 避難訓練	8 特時 委員会活動	9 特時 内科検診（全） 運動会係活動(1)	10 は オーケストラ 鑑賞教室③⑤	11	12
13 全校朝会 教育実習開始（～6/7）	14 は 尿検査2次(1) 運動会全校練習 ふれあいロング昼休み	15 特時 尿検査2次 (2) クラブ活動	16	17 特時 は 運動会係活動(2)	18	19
20 全校朝会	21 は 運動会全校練習	22 特時	2 3 こころの劇場観劇⑥	24 4時間授業①～④ 運動会リハーサル 運動会前日準備⑤⑥	25 運動会	26 運動会 予備日
27 振替休業日	28 は 運動会の予備日(2)	29 特時 遠足①	30 委員会紹介集会	31 は 歯科検診①③⑤お 移動教室説明会⑤ 放課後チャレンジ教室		

○数字は該当学年を示しています。

は・・・はむらっ子

下校時刻は、武蔵野小学校ホームページの予定表の5月に掲載されています。ご確認ください。