

# 糸木名小学校

やさしく かしく たくましく



にこにこ  
はきはき  
きびきび

## 1

### 心と体を整える～生活リズムの大切さ～

R8年度 5月号

校長 古木 哲

陽光が日増しにまぶしくなり、校庭の木々も鮮やかな緑に包まれる季節となりました。

新しい学年がスタートして1ヶ月。子供たちは新しい環境に慣れようと期待と緊張の中で一生懸命駆け抜けてきました。

大型連休が明けこの時期は、心身の疲れが出やすく、生活リズムが乱れがちになる時期です。保護者の皆さまと「生活リズム」の大切さについて考えてみたいと思います。

生活リズムを整えること（早寝・早起き）は、単に健康を維持するだけでなく、「心の安定」に直結しています。睡眠不足は、集中力の低下だけでなく、イライラや不安定感を引き起こす原因になります。

また、朝食は脳を動かすスイッチです。しっかり噛んで食べることで脳が活性化し、学習への意欲が高まります。

最近スマートフォンやゲーム、動画視聴などによる夜更かしが生活リズムを崩す大きな要因となっています。寝る前のスマホやゲームは脳を興奮させ、深い眠りを妨げます。寝る1時間前には画面を閉じてリラックスできる時間を過ごせるように、ぜひご家庭でルール作りをお願いいたします。

5月は「5月病」という言葉があるように、子供も大人も少しエネルギーが切れやすい時期です。「学校に行きたくない」、「体がだるい」などが見られたときは、無理に急かすのではなく、まずは「早く寝て、ゆっくり休む」ことから始めてみてください。

学校でも子供たちの小さな変化を見逃さないよう丁寧に見守ってまいります。ご家庭での生活のリズムの定着に向け、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。



よろしく  
お願いします。

## 令和8年度PTA役員等



(会長) 野島幸一郎  
(副会長) 富山修樹  
(家庭教育学級担当) 實島真奈美  
(書記) 國分美穂  
(会計) 福永麻里亜  
(監事) 源美勇司

(学級委員長)

1・2年 美島千沙都  
3・4年 源美華  
5・6年 實島真奈美

(研修部長) 勝麻理  
(保体部長) 富山修樹

(子ども育成会長) 實島真奈美 (小島)  
(副会長) 源美華 (河地)  
(地区担当職員)

河地：津曲・福田・小村  
小島：小島・肥後・福永



## 2

### 親子ふれあい活動 グランドゴルフ大会



いとわん

下学年の部：1位富山稜久さん 上学年の部：1位盛元輝さん

大人の部：盛優策さん 団体の部：1位 盛家族

## 3

### 避難訓練がありました！



『地震発生による  
避難訓練』  
安全な場所へ  
素早く逃げよう！

『不審者対応訓練』  
不審者から身を守る  
ための方法をみんな  
で考えよう！



## 4

### 交通安全教室



横断歩道を渡る時は  
十分に注意して渡り  
ましょう！

## 5

### ロコモチェック

毎日、ちょっとした  
心がけてできる運動です。  
ぜひ続けて行いましょう。



## 6

### 落花生の植え付け



秋の収穫が楽しみです。  
ありがとうございました！



学校運営委員でもいらっしやる  
屋茂栄さん、保護者の實島さんに  
御協力いただき、植え付けを行う  
ことができました。

## 6月行事

26	23	16	15	12	10	9	8	3	2
金	火	火	月	金	水	火	月	水	火
5・6	修学旅行	水泳学習	西部地区3小交流学習	タマシロモイタイムI	水租税教室	水泳学習	あじさい旬間	春の一日速足	水泳学習
年休養措置日	25日	③	(犬小)	・家庭教育学級I	(高)	②	19日・移動園	全国歯磨き大会	①
								(高)	
								9日	