

光市立室積小学校 令和7年度 学校だより

令和7年9月16日

第10号



ひとみ もゆる



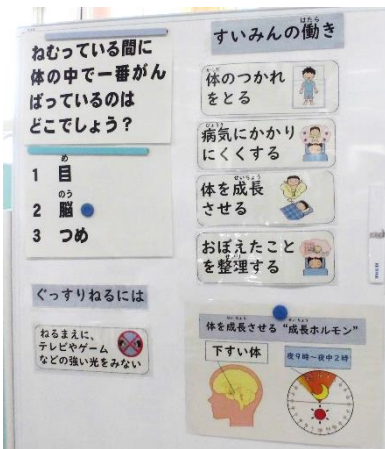
室積小HP

生活リズム・睡眠について考えてみませんか。

今年の夏はこれまでで一番暑い夏でした。しかもその暑さは9月中旬になっても、まだ続いています。さすがの子どもたちも元気のない日があります。よく夏バテという言葉が聞きますが、本当にこれからの時期、夏の暑さの疲れがどのような形で出てくるのか、とても心配です。

そこで、しっかりと睡眠を取ることや早寝・早起きで生活リズムを整えることを心がけてみるのはどうでしょうか。先日から、学年ごとに「睡眠の働き」について酒谷養護教諭と一緒に考える機会を設けています。近年、野球の大谷選手を始め、いろいろな方が睡眠の大切さを語っておられます。特に小学生の体や脳が成長する時期は、睡眠はとても大切です。一度ご家庭でも、日々の睡眠について振り返り、よりよい睡眠や生活リズムについて話し合ってみてください。

校長 片山 なるみ



楽しみです。 室積発見ウォークラリー

子どもたちが楽しみにしている室積発見ウォークラリーを前期の締めくくりとして、10月10日(金)午前中に実施します。たてわり班で活動します。また、当日はPTAや地域の方々にもお手伝いをしていただきます。よろしくお願いいたします。

各ポイントやミッションについては、まだ子どもたちにも内緒です。

雨天の場合も校内ウォークラリーを行い、楽しい時間を過ごす予定です。

子どもたちは、体操服・赤白帽子で参加し、水筒が必要です。



靴のひも結べるかな？

保健室の前に下の写真のようなコーナーがあります。通学のための靴にはひもがついていない子どもも多いですが、高学年になるとひものついていない靴の子どもも増えてきます。ひもをきちんと結ぶことはけがの防止につながります。生活の中でもひもを結ぶ場面が減ってきています。一度、結ぶことができるかどうか、ご家族で確認してみられるのもいいかもしれません。また、けが防止のため、靴のかかとを踏まないようにもお声かけください。

