

しらかば

〒005-0018 札幌市南区真駒内曙町2丁目1-1 TEL 581-5291 FAX 581-6984



健やかな体の育成のために ～休息の大切さ～

健やかな体育成部 中村 歩世

新学期が始まり、子どもたちが元気いっぱい体育活動に励む姿を見るたびに、私たち教職員も大きな励ましと喜びをもらっています。体を動かすことは、筋力や運動能力だけでなく、心の安定や社会性を育むうえでも非常に重要な営みです。一方で、活動の充実のためには「休息」というもうひとつの大切な要素を見逃すわけにはいきません。

子どもの身体は日々成長しています。特に小学生は、骨や筋肉、神経系が急速に発達していく時期です。この成長を支えるうえで欠かせないのが「休息」、とりわけ「睡眠」です。文部科学省や世界保健機関（WHO）の報告によれば、小学生の適切な睡眠時間は、低学年で10時間程度、高学年でも9時間前後が目安とされています。夜更かしや睡眠不足が続くと、学習意欲や集中力の低下、さらには情緒の不安定さや体調不良につながる恐れもあることが、近年の調査で明らかになっています。

運動面においても、休息は大きな役割を果たします。激しい活動を行った後には、筋肉や関節、神経系に適度な回復時間が必要です。これを無視して練習を続けてしまうと、疲労が蓄積し、パフォーマンスが低下するだけでなく、けがの原因にもなります。特に近年では「使いすぎ症候群（オーバーユース）」と呼ばれる障害が子どもたちの間でも問題となっており、成長期には無理をさせない指導と適切な休養が求められています。

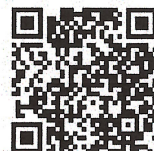
日々の生活においては、単に「寝る・休む」だけでなく、リラックスできる時間をもつことも大切です。読書や音楽、家族との団らんなど、心が落ち着く時間が、心身の回復を促し、より健やかな生活へとつながります。

ここで、重要なのは家庭の協力です。学校での体育や運動活動の時間は限られています。子どもたちが一日を通じて心身ともに健やかに過ごすためには、家庭での生活習慣、特に「睡眠」「食事」「休息時間の確保」が欠かせません。夜ふかしを避けること、スマートフォンやゲームなどによる過度な刺激を就寝前には控えること、朝ごはんをしっかり食べることなど、家庭での小さな習慣の積み重ねが、子どもたちの健康な成長に直結しています。

また、運動後の疲れや体調の変化に気付けるのは、日々子どもと接している保護者の皆様の目線です。少しの不調や違和感にも気付き、学校へと情報を提供していただくことが、けがや体調不良の予防にもつながります。何かお気付きの点があれば、いつでも御相談ください。

私たち「健やかな体育成部」では、無理のない、安全で前向きな体育活動を目指し、子どもたちの心身のバランスを大切にしたい指導を心掛けています。学校と家庭が手を取り合い、子どもたちが安心して挑戦し、そしてしっかりと休める環境をつくっていかれたらと思っています。

今後とも御理解と御協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願い致します。





10月の行事予定

1	水	個人懇談①（昼休み・6時間目カット）
2	木	全校朝会 大縄タイム⑧（中休み） 個人懇談②（昼休み・6時間目カット）
3	金	個人懇談③ スクールカウンセラー来校（8:30～11:30） 通知表返却締切 ALT 来校（3・4年）
6	月	クラブ活動（3年生クラブ見学）心臓検診（午前） 後期諸費引落日、ALT（5・6年）
7	火	個人懇談④（6時間目カット）
8	水	個人懇談⑤（昼休み・6時間目カット）
9	木	まこえん大縄大会（2時間目）
10	金	ALT 来校（3・4年）
13	月	スポーツの日（国民の休日）
14	火	スクールカウンセラー来校（8:30～11:30）
15	水	3年生タグラグビー出前授業（5・6時間目） ALT（5・6年）
16	木	まこえん大縄大会予備日①
17	金	まこえん大縄大会予備日② ALT 来校（3・4年） 3年生タグラグビー出前授業（5時間目）
19	日	ノーゲーム・ノー動画デー
20	月	委員会活動 ALT 来校（5・6年） 3年生タグラグビー出前授業（5時間目）
21	火	札教研秋の研究集会（短縮4時間授業・下校 12:50） PTA 資源回収日
22	水	全学年通常日課 5時間授業（水5の日） スクールカウンセラー来校（13:15～17:15）
23	木	校外学習（3年、西山製麺）
24	金	3年生タグラグビー出前授業（1・2時間目） ALT 来校（3・4年）
27	月	クラブ活動（最終） 二計測（1・2年） ALT 来校（5・6年）
28	火	スクールカウンセラー来校（8:30～11:30） 二計測（3・4年）6年生 Kitara コンサート（午前 弁当持参）
29	水	二計測（5・6年、ももんが学級） 東海大札幌校インターンシップ①
30	木	東海大札幌校インターンシップ②
31	金	東海大札幌校インターンシップ③ ALT（3・4年）

後期学校徴収金引落日：10月6日（月）

9月12日（金）にお知らせを配付いたしました。必要金額（下記金額と引落手数料10円）を前日までに御入金ください。引落ができなかった場合は、直接ゆうちょ銀行の口座に振込（手数料振込者負担）となります。期日内の納入に御協力をお願いいたします。

1年（長子）2,840円（長子外）2,540円	2年（長子）3,270円（長子外）2,970円
3年（長子）4,510円（長子外）4,210円	4年（長子）4,840円（長子外）4,540円
5年（長子）4,340円（長子外）4,040円	6年（長子）4,940円（長子外）4,640円

学級閉鎖時の対応について

昨年度同様、閉鎖時は、クラスルームに学習課題を掲示し、子どもたちが取り組むようにします（オンライン授業は行いません。）

前期通知表配付



お子様の前期の頑張りや成長をお伝えする前期通知表を配付しております。御家庭でも、後期の頑張りにつながるよう声掛けをお願いいたします。御覧になりました通知表は『家庭から』の欄に、お子さん向けに励ましの言葉を御記入の上、10月3日（金）までに担任に戻してください。



帰宅時刻が早くなります

秋の訪れとともに、日の入の時刻も早くなってきました。10月の帰宅時刻は午後4時30分です。

11月からは、午後4時になります。学校でも指導いたしますが、御家庭でも共通の約束として、お子さんと確認をよろしくお願いします。その日の状況（天候等）に応じて、帰宅時刻を早めるなど、お子さんと相談していただくようお願いいたします。

後期個人懇談について

10月1日（水）から、個人懇談を行います。前期のお子さんの学習や生活の様子についてお知らせし、後期に向けて保護者の皆様と情報交流できればと思います。短時間ではありますが、どうぞよろしくお願いします。

懇談の時間帯やオンライン懇談の実施方法につきましては、先日配付しましたプリントを御確認ください。



10月のスクールカウンセラー来校日

お子さんについて、学校や家庭で気になることがありましたら、スクールカウンセラーにお気軽に御相談ください。希望される際は、教頭まで（581-5291）御連絡ください。尚、お子さんのみで放課後の時間帯に面談を希望される場合は、安全上保護者の方のお迎えが必要となります。

10月 3日（金）	8:30～11:30
14日（火）	8:30～11:30
22日（水）	13:15～17:15
28日（火）	8:30～11:30

令和7年度PTA役員選考委員について

今年度のPTA役員選考委員が決定しましたので、お知らせいたします。お引き受けいただいた皆様、ありがとうございます。よろしくお願いいたします。

- 1年
- 2年
- 3年
- 4年
- 5年
- 6年
- ※敬称略