



第五小だより

笑顔あふれる元気な朝霞第五小

令和5年11月号
朝霞市立朝霞第五小学校
朝霞市泉水3-16-1
Tel.048-462-0455



生活リズム

校長 三好正浩

落葉樹の葉が落ちはじめ、風に舞う落ち葉を見かけるようになりました。秋も深まり冬が近づいてきていることを感じます。子供達といえば、校庭で元気に遊ぶ姿を見せてくれています。

さて、「早寝・早起き・朝ご飯」のスローガンをお聞きになったことのある方も多いのではないのでしょうか。今から十数年前に、朝寝坊や夜更かし・朝ご飯を食べないで学校に来る子供が増えてきたことが社会的な問題となり、「早寝早起き朝ご飯全国協議会」から提言されました。このことについて「子どもの早起きをすすめる会」発起人で医師の神山潤氏は医学的な見地からその重要性を強調しています。先生は、人という生物がもっている生理学的視点から「早寝早起き」ではなく「早起き早寝朝ご飯」が実現できているときに最も有効にその潜在能力を発揮できるような仕組みになっていると言っておられます。また、人には「生体時計」というものがあって、「地球時間」の24時間より長く、その差を調整しているのが「朝の光」だそうです。夜更かし朝寝坊では、体の時計と地球時間とのずれが拡大し、体調を保てなくなるそうです。そして、人は朝の最低体温で目覚め、午後から夕方の最高体温で寝入るのが良いとされているそうです。

先生は、「夜遅くまで子供向けのテレビ番組が流れる夜型社会環境の中では、いくら子供に『早寝・早起き・朝ご飯』を声かけしてもおなしく響きます。学校や家庭では、『夜更かしの問題点』をはっきり子供に伝えてほしい。生物学的根拠をきちんと伝えてほしい。」と言っておられます。

やはり、人は、夜は暗いところで眠り、昼は明るいところで活動するようにプログラミングされているようです。眠ってはいけないときに、眠くなる子も少なくありません。食欲や意欲は低下し、イライラしやすく活動も低下します。体づくりの大切な時期にある子供達の現在の生活と照らし合わせ、大いに参考にしたいものです。

現在、インフルエンザがはやっていますが、手洗い・うがい・咳エチケットなど、ご家庭でも、予防をお願いいたします。



11月の行事予定

日	曜	業前	学校行事など
1	水		6年生陸上競技大会 (6年生は7:20までに登校)
2	木	朝読書	絵本ママパパ(ひまわり、5年生) 2年生歯科指導
3	金		文化の日
4	土		
5	日		
6	月	学級活動	
7	火	お話朝会	6年生陸上競技大会予備日
8	水		クラブ・3年生クラブ見学
9	木	朝読書	絵本ママパパ(ひまわり、1・2年生) 就学時健康診断(全校3時間授業、給食あり)13:00頃下校
10	金	すくすくタイム	五小まつり準備
11	土	学級活動	学校公開日・非行防止教室 五小まつり
12	日		
13	月		振替休業日
14	火		県民の日
15	水		5・6年生6時間授業
16	木	朝読書	絵本ママパパ(ひまわり、3・4年生) たてわり遊び(赤)
17	金	すくすくタイム	避難訓練 たてわり遊び(青)
18	土		
19	日		
20	月	学級活動	避難訓練予備日
21	火	音楽朝会	
22	水		5・6年生6時間授業 3年生消防署学習
23	木		勤労感謝の日
24	金	すくすくタイム	たてわり遊び(緑) 個人面談5時間授業
25	土		
26	日		
27	月	学級活動	個人面談5時間授業 たてわり遊び(黄)
28	火	児童朝会	個人面談5時間授業 6年生ジュニア救命士講習会
29	水		個人面談5時間授業 持久走記録会(5年1・2校時、4年3・4校時)
30	木	朝読書	絵本ママパパ(ひまわり、5・6年生) 持久走記録会(6年1・2校時、3年3・4校時)

11月1日は、彩の国教育の日
身近な人と「自然・人・本・家族・地域」の
大切さや思い出を語り合ってみませんか？

■県では、11/1を「彩の国教育の日」、11/1～11/7を「彩の国教育週間」としています。期間中は、社会教育施設や各種団体等で親子向け体験教室などの事業が多数実施されます。家庭、学校、地域が連携を深め、心豊かな子供達の育成が図られますよう、引き続き、ご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

★寒い時期の体育授業時の服装について★

冷気日ごとに加わり、朝夕寒さを感じる頃となりました。これからの体育の授業における服装について、本校では下記のとおりといたしますので、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

○上着の着用：チャック、フード、ボタンのないトレーナータイプのもの。
ただし、登校時に着用してきたものでなく、体育の授業用に用意したものとします。

○長ズボンの着用：動きやすい、運動に適したもの(ジャージなど)。体育の授業用に用意したものとします。

○ネックウォーマー、タイツ、レギンスの着用は不可。手袋は、单元や気候に応じて可としますが、5本指で、過度な装飾のないもの、体育の授業用に用意したものとします。

○上着、長ズボンの下には、体育着(半袖・ハーフパンツ)を着用します。

★こども未来課からのお知らせ★

～毎年11月は「児童虐待防止推進月間」です～

児童虐待の相談は増加の一途をたどり、痛ましい事件が続いています。「虐待かも」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル189(いちはやく)にお電話ください。

子育ての悩みや困りごとは、ひとりで抱えず、こども未来課等にご相談ください。

こども未来課 048-463-0364
家庭児童相談室 048-463-2231

★自転車による交通事故が増えています★

依然として、小・中学生の自転車による深刻な交通事故が多発しています。交通ルールを守り、周囲を確認して安全に利用するよう、学校でも指導していきませんが、ご家庭におかれましてもお話しください。

また、「埼玉県の道路交通法施行細則」にも示されていますが、幼児用座席に乗車可能な年齢は小学校入学までと定められています。五小付近は交通量が多く、歩行者や自転車の通行が盛んですので、自転車の利用について、警察からも注意喚起が来ております。お子様とご自身の安全のためにも、ご留意ください。

★11/11(土)は学校公開日&五小まつりです★

