



家庭数 泉南市立鳴滝小学校

2023年5月26日

6月号

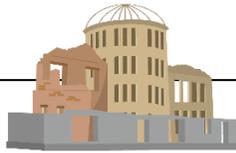
なるたきステーション



例年になく暑い日が続いています。そんな天候の中でも子どもたちは運動場に出て、元気いっぱい遊んでいます。気温の差が大きく健康管理の難しい季節です。栄養と十分な休息・睡眠など、ご家庭での配慮を引き続きよろしくお願いいたします。

さて、先月は春の遠足がありました。天候に恵まれ、どの学年も子どもたちも友だちと一緒に楽しくお弁当を食べたり活動したりすることができました。

また、6月11日(日)には、日曜参観・親子ふれあい会があります。翌週には6年生は広島へ修学旅行に行きます。初日に被爆者や伝承者の方から被爆体験の聞き取り学習を行い、二日目には姫路セントラルパークでグループ活動を行います。6年間の学びの集大成として実り多きものになることを願っています。



とにかく眠ることが一番大事！！

2018年の日本人の平均睡眠時間はOECD加盟国の中でワースト1位の短さで7時間22分だそうです。また、別の調査では、6時間未満の人が全人口の4割を占めていることが分かっているそうです。

日本人は圧倒的に睡眠不足の人だらけと言えます。睡眠時間が足りないと、私たちの思考はなぜかネガティブなものになってしまう傾向があります。普段はポジティブな考え方ができる人でも、睡眠不足のときには「自分にはこの役割が向いていないのではないか。」とか「自分は一生不幸なままなのではないか。」というような悲観的な考えかたが浮かんでしまいます。

ニューヨーク州立大のジャコブ・ノタは、心配事が多かったり、悩んだり、迷いが多かったりする人には、睡眠時間が短いという共通した特徴があると言っています。裏を返せば、きちんと睡眠をとっている人はそんなに心の悩みを抱えていないということです。

心の悩みを抱えている人は、とにかくよく眠ることから始めてみてはいかがでしょうか。子どもたちの中にも、生活習慣の乱れから睡眠時間が少なくなっている子が散見されます。

睡眠時間を見直して心をすっきりとさせましょう。



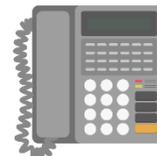
6月行事予定

1	木	児童朝会 体力テスト(2, 3限) かの木号	16	金	
2	金		17	土	
3	土		18	日	修学旅行(6年)
4	日		19	月	修学旅行(6年)
5	月	委員会活動(5, 6年) PTA登校見守り(5年)	20	火	修学旅行代休(6年)
6	火	集金振替日 PTA委員会(19:00~) 遊び広場(2, 4, 6年)	21	水	根っこの会(2, 3, 5年)
7	水	根っこの会(2, 3, 5年)	22	木	不審者対応避難訓練 遊び広場(1, 3, 5年)
8	木	音楽朝会 尿検査2次(予備日)	23	金	臨海学校説明会(18:00)
9	金		24	土	
10	土		25	日	
11	日	日曜参観・親子ふれあい会	26	月	クラブ活動
12	月	日曜参観代休	27	火	
13	火		28	水	支援研究授業(6限)
14	水	根っこの会(1, 4, 6年)	29	木	体育朝会
15	木	体育朝会 かの木号	30	金	

7月の主な予定 5日:水泳授業(3, 6年) 6日:集金振替日 PTA委員会 7日:水泳授業(6年)
10日:水泳授業(3, 6年) 12~14日:懇談会(児童下校13:30) 18日:水泳授業(3年)
19日:大掃除 下校14:00 20日:終業式 引き渡し訓練 24~25日:臨海学校(5年)

学校からの連絡(電話・メール)について

- ☎ 080-9544-3969
- ☎ 070-1526-7921
- ☎ 080-4162-0634
- ☎ 080-4160-6943



これらの番号は発信専用となります。折り返しの連絡は072-483-0033へおかけください。学校の電話対応時間は平日午前7時30分から午後7時00分です。ご協力をお願いします。

日曜参観・ふれあい会

6月11日(日)に日曜参観・ふれあい会があります。参観は、9時40分~10時25分。ふれあい会は、10時40分~11時25分で行います。ふれあい会では、親子ドッジボール大会を行います。ふるってご参加よろしくお祈りします。

