

安全な登下校について

先週からの降雪により一気に積雪量が増えました。週末には、たくさんの地域の方々が、子供たちの通学路を中心に除雪をしてくださいました。ありがとうございました。学校では、おかげさまで教職員が通常よりも早く出勤し、児童玄関周辺の除雪に集中することが出来ました。

しかし、通学路は確保されたものの、

- ① 除雪された雪が高く積み上げられて見通しが悪くなっている。
- ② 路側帯や歩道が雪で歩けない場所がある。
- ③ 雪で通常よりも道幅が狭くなることで、子供と車との距離が近くなる。
- ④ 降雪により道路が混み合い、普段よりも時間がかかるので、急いでスピードを出したり運転が乱暴になったりする車がないか。
- ⑤ 住宅の屋根雪が通学路に落ちてこないか。
- ⑥ 凍ったり圧雪されたりした場所で、子供が足を滑らせて転んで怪我をしたり車道に出てしまったりしないか。
- ⑦ 子供が気を付けて歩いているにもかかわらず、滑った車が子供に接触してこないか。
- ⑧ 友達としゃべりながら歩いたりふざけながら歩いたりして注意力が散漫になっていないか等々、心配はつきません。



安全な登下校については、学校でも十分に指導をしていますが、お家でもご自宅から学校までの危険箇所をお子様と改めて確認していただいたり、朝玄関を出るときに安全に気を付けて登下校するように声をかけてくださいますよう、よろしくお願いいたします。

また、2月に入りますとまだまだ雪が降ったり積雪が増したりすることが予想されます。地区ごとに通学路の除雪等に引き続きご協力いただきますよう、併せてお願い申し上げます。

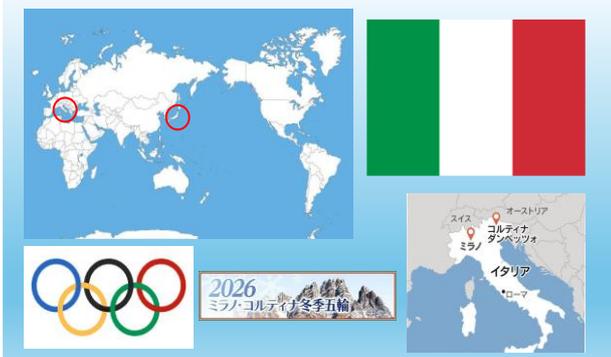
校長室より

<1/29児童朝礼より>

今回の児童朝礼は、オリンピックの話からはじまり、アスリートが大切にしている睡眠について話を進めました。



はじめに、1枚1枚画像を映し出し、どんな国を想像できるのかをクイズにしました。



時差は7～8時間。みんなが学校から帰るくらいの時間に、イタリアのお友達が登校する時間になるよ。



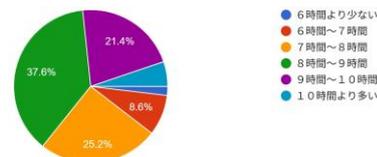
スポーツ選手は睡眠時間をとても大切にしています。自分のもっている力を十分に発揮するには、睡眠時間をたくさんとることやバランスの良い食事を好き嫌いなく食べることが大事です。でもこれはスポーツに限ったことではありません。人として生活する上でとても大切なことです。

しょうがくせい すいみんじかん じかん
小学生の睡眠時間は、9～12時間

1～3年生 10時間以上
4～6年生 9時間以上

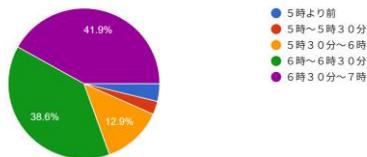
脳と身体の成長には、低学年は10時間以上、高学年でも9時間は必要とされています。そうすることで、集中力や覚える力がついたり、風邪をひきにくい丈夫な体になりたいと思います。

平日に寝る時間を選んでください。日によって違う人は一番多い時間を選んでください。
210件の回答



さて、皆さんの睡眠時間はどうでしょう。アンケート結果から、9時間以上寝ている人は、全体の約25%で、4人に1人しかいません。人間にとって寝ることはとても大切なことです。体と心はつながっているので、寝る時間を増やせば、元気モリモリの丈夫な体をつくれると同時に、明るく穏やかな気持ちで生活することができると思います。今日から自分のねる時間を見直してみましょう。

平日に起きる時刻を選んでください。日によって違う人は一番多い時刻を選んでください。
210件の回答



次は起きる時刻です。起きてから活動を始めるまでに、2～3時間が必要だと言われています。朝の会は8時頃から始まるので、少なくともその2時間前には起きると良いですね。6時よりも早く起きている人は、全体の約20%で、5人に1人しかいません。早く起きれば、朝ご飯もおいしくたくさん食べられるし、あいさつの声も元気になりますよ。寒くて布団から出るのは辛いですが「6時には起きる」ことを習慣にしてみましょう。

よる8時にねる
↓ (10時間ねる)
あさ6時に起きる

8時に寝て6時に起きれば、ちょうど10時間寝られます。「夜8時に寝る 朝6時には起きる」を習慣にしてみましょう。そうすれば、きっと素敵で幸せな毎日になるとと思いますよ。