



## “体力と気力は知力のもと”

校庭の木々もすっかり新緑におおわれ、さわやかな季節となりました。今年の武庫の里小学校は校務員さんが育ててくれた小さくてかわいい花『ネモフィラ』があちらこちらに咲いています。見ている子どもたちも私たちもこの花のかわいらしさに癒されています。新学期がスタートして、はや1ヵ月が過ぎました。気持ちも新たに、みんなやる気いっばいで学習に励んでいます。1年生98名も「1年生を迎える会」を終え、少しずつ学校生活に慣れてきました。4月18日からは、1年生の給食が始まりました。初めての給食は、カレーライス・フレンチサラダ・牛乳でした。初めての給食に、子どもたちは「家と同じくらいおいしかったよ」「野菜がきらいだけれど、全部食べたよ」「おかわりをしたよ」と、満足そうな様子でした。家族そろっての食事同様に、学級みんなで食べる給食は、何でもおいしさを倍増させる力を持っているようです。

子どもたちは、この連休で体も心も少しホッとするのではないのでしょうか。しかし、長い休みの間に生活のリズムが乱れて、体調を崩してしまうことがあります。体調管理には十分注意して欲しいと思います。

さて、今、国をはじめ尼崎市においても、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉として、子どもの正しい生活リズムの向上に向けて取り組んでいます。言うまでもなく、「早寝・早起き・朝ごはん」は、生活習慣の基本です。そして、最近の研究によって、このような基本的な生活習慣をきちんと身につけることが、「体力」や「気力」を充実させ、学力の向上にも大きな影響を及ぼすということが明らかになっています。

ところが、「就寝時刻が大変遅くなっている」「朝、自分で起きられない」「テレビやネット動画の視聴時間やテレビゲームをする時間が長い」「朝ご飯を毎日食べていない子どもが増えている」など、様々な問題が指摘されています。このように生活のリズムが狂ってしまうと、健康にも悪影響を与えますし、勉強どころではないと思います。「早寝・早起き・朝ごはん」を励行し、心にゆとりを持って、元気に登校してこそ、よい友だち関係ができ、落ち着いて勉強できるのではないのでしょうか。

本校では、あいさつ・時間のけじめ・学習規律・健康で安全な休み時間の過ごし方・思いやりのある仲間づくりなど、子どもたちが落ち着いて生活のリズムを身につけていくように指導しています。子どもたちにより良い生活習慣を身につけさせるためには、家庭・学校・地域が一体となって取り組んでいかなければなりません。武庫の里小学校のよい子を育てていくために、これからも、ご協力ご支援をお願いします。(校長 濱口 真由美)



5月の行事予定					
1	水	朝礼 家庭位置確認 保護者面談 下校13:30 5年視力検査	17	金	4～6年スポーツテスト予備日 2年校外学習(予備日)
2	木	家庭位置確認 保護者面談 下校13:30 4年視力検査	18	土	
3	金	憲法記念日	19	日	
4	土	みどりの日	20	月	全学年眼科検診
5	日	こどもの日	21	火	6年歯科検診
6	月	振替休日	22	水	2・3年スポーツテスト 5年歯科検診
7	火	家庭位置確認 保護者面談 短縮時程 3年視力検査	23	木	
8	水	集団下校訓練(5校時)通常時程 2年視力検査	24	金	2・3年スポーツテスト予備日
9	木	月曜校時 3～6年放課後学習開始 1・4年心臓検診 2年校外学習	25	土	
10	金	火災避難訓練 けやき視力検査	26	日	
11	土		27	月	クラブ活動 あじさい読書週間(～6/7)
12	日		28	火	1年・2年・けやき耳鼻科検診
13	月	委員会活動 1年視力検査 火災避難訓練予備日	29	水	4年歯科検診
14	火	尿検査回収1日目 5・6年内科検診	30	木	3年環境体験学習 5・6年耳鼻科検診 5年自然学校説明会
15	水	4～6年スポーツテスト 短縮時程 尿検査回収2日目 2・3年内科検診	31	金	
16	木				

<年間の大まかな予定> ※変更になることがあります。

4月30日～5月7日	家庭位置確認	11月 9日(土)	図工展
5月 8日(水)	集団下校訓練	11月11日(月)	代休日
6月中旬～	水泳指導	12月20日(金)	給食最終日
6月22日(土)	オープンスクール(午前中)	12月25日(水)	終業式
	引き渡し訓練	1月 8日(水)	始業式
6月24日(月)	代休日	1月10日(金)	給食開始
7月17日(水)	給食最終日	1月22日(水)	オープンスクール
7月19日(金)	終業式	2月17日～20日	参観・懇談
8月29日(木)	始業式	3月14日(金)	給食最終日
9月 2日(月)	給食開始	3月21日(金)	卒業証書授与式
9月24日～27日	個人懇談会	3月25日(火)	修了式
10月19日(土)	体育大会		
10月21日(月)	代休日		