



# 学校だより

令和7年1月8日 第10号

尼崎市立園和北小学校

校長 平岩 健太郎

新年あけましておめでとうございます。

新年あけましておめでとうございます。2025年がスタートしました。皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。今年も子どもたちが元気で楽しく過ごせるように教職員一同力を合わせて取り組んで参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

今年には阪神・淡路大震災から30年、戦後80年ということで命や平和について考える機会が増えます。震災を経験していない世代も増え、また、戦争に至っては当時を語る世代の方々も少なくなってきました。このような出来事が風化しないように子どもたちと命や平和の大切さについて一緒に考えていきたい1年でもあります。

さて、命の源である健康、体力についてです。元気で楽しく過ごすためには何より健康であることや体力の向上はとても大切です。年末、本校ではインフルエンザ等で体調を崩す子どもたちも多く、とても心配しました。手洗い、換気、必要に応じてマスクの着用など健康を保つための予防行動を子どもたちができるようにしていきたいと思えます。また、寒いからといって体を動かす機会がなくならないように、学校では「なわとび」の取り組みが始まります。子どもたちは朝休みや業間休み、体育の時間等を使ってなわとびに取り組みます。そして、1月～2月にかけてなわとび検定やなわとび大会もあります。こうした取り組みを通して、運動に親しみ、体力をつけて健康に過ごす生活習慣を身につけてもらいたいと思えます。

生活習慣において睡眠時間は学年が上がるごとに減少していることがわかっています。厚生労働省の健康づくりのための睡眠ガイド2023によると、睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、睡眠が悪化することで、さまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まるとされています。また、必要な睡眠時間には個人差があるとともに、年代によっても変化する等の特性を踏まえた取組が必要であり、小学生の睡眠時間は9時間～12時間を確保し、朝は太陽の光を浴びて、しっかり朝食を摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避けることとされています。睡眠の大切さは至る所で発信されていますが、大事なのは子どもたちが睡眠をどのように理解するかということです。「よく寝た次の日は元気に過ごせた」「授業中、集中して頑張れた」、「友だちと元気に遊べた」など睡眠の効果が子どもたちにとって実感をもった理解になることが大切だと考えています。学校でも睡眠の重要性について子どもたちに伝えていきますが、ご家庭におかれても睡眠についてお子様と話題にするなど子どもたちの睡眠への理解を手助けしていただけたらありがたく思います。

この1年、より良い生活習慣の確立や健康、体力の維持向上をもとに、「学習における基礎基本の習得」や「思いやり助け合って生きる心の育成」を大切にしていきたいと思えますので、皆様におかれましてはどうぞご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

## 1月行事予定

1	水	元日
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	始業式 12:00 下校
9	木	給食開始、身体測定(6年) 定時退勤日 13:20 下校
10	金	銀行引き落とし日、身体測定(5年) 13:20 下校
11	土	
12	日	
13	月	成人の日
14	火	委員会、身体測定(3年) なわとび月間(1/14～2/26)
15	水	身体測定(4年)
16	木	代表委員会、身体測定(1年) 定時退勤日
17	金	学校公開、1.17避難訓練 14:30 下校 校内書き初め展(～22日)
18	土	
19	日	
20	月	ファミリー掃除、給食週間 児童集会(給食)、身体測定(2年)
21	火	
22	水	避難訓練(予備日)
23	木	定時退勤日
24	金	↓
25	土	
26	日	
27	月	読書週間 クラブ活動(3年見学)
28	火	
29	水	児童会役員選挙
30	木	代表委員会 定時退勤日
31	金	↓ 校内バスケットボール大会(6年)

### ●なわとび月間

1月14日(火)～2月26日(水)

時間跳び・学年の目標に応じて、金・銀・銅賞を渡します。  
技跳び・学年の目標に応じて、色々な技に挑戦します。跳べた技の数に応じて、金・銀・銅賞を渡します。



#### なわとび検定

休み時間に学年の目標に個人で挑戦します。

#### なわとびカード

期間中、大会や検定に向けて回数跳びと技の向上に取り組み、色を塗って達成を目指します。

### ●児童会役員選挙

1月29日(水)の児童会役員選挙に向けての活動が始まります。投票は3～5年生で行います。

### ●学校公開 17日(金)

※午前中のみ

各教室の廊下書き初めを展示していますのでご覧ください。

### ●避難訓練 17日(金)

1・17阪神淡路大震災を忘れないために、5校時に地震と津波を想定した避難訓練を行います。全校生、避難訓練終了後下校します。

### 《2月の予定》

12日(水) 参観・懇談(低学年)

14日(金) 参観・懇談(中学年)

17日(月) 参観・懇談(高学年)

19日(水) 参観・懇談(ひまわり)

