



藤塚小だより

◎知恵いっぱい ◎笑顔いっぱい ◎元気いっぱい

春日部市立藤塚小学校 TEL737-5330 HP:<https://schit.net/kasukabe/esfujitsuka/>

- ・進んで学び子
- ・心豊かな子
- ・明るくたくましい子



「寝る子は育つ」睡眠を大切に 校長

早いもので今年も師走を迎えました。慌ただしい年末かもしれませんが、睡眠はぜひ大切にしたいものです。本校では、7月の学校保健委員会において6年生を対象に睡眠の専門家による講座を行いました。6年生は、中学校に向けて学習や運動の力を伸ばしていくには、自分の睡眠の量や質を見直す必要があると感じたようです。また、ほけんだよりでも度々、就寝・起床、睡眠について触れています。さらに、11月の児童集会では、保健委員会が全校児童に寸劇やクイズで楽しく睡眠について学ぶ発表をしました。このように継続的に睡眠について情報提供しているのは、子供たちの身体と心（脳）の成長に大きく影響すると考えるからです。

睡眠について専門家のお話を聴いたり、本に目を通したりすることがあります。『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』（著者：小児科医・医学博士 成田奈緒子、臨床心理士 上岡勇二 発行：産業編集センター）は、子供たちが困っていることと睡眠、脳の成長と睡眠、睡眠の整え方など読みやすい1冊でした。また、先日は『読売KODOMO新聞』に睡眠の記事を見つけ、日本は平均7時間22分、世界平均は8時間28分であり、先進国の中で睡眠時間が最も少ないことが分かりました。（OECD加盟33カ国中：2021年調査）このような状況を受け、今年10月に厚生労働省が示した小学生の睡眠時間の目安は、9～12時間となっています。



児童集会「教えて睡眠マン！」

とはいえ、分かっているだけでも簡単に改善できない状況もあります。一人一人の生活リズムや家族構成の違い、各家庭のお仕事なども挙げられるでしょう。それでも、様々な発達段階にある子供たちには、安定した就寝・起床の生活リズムと、十分な睡眠時間の確保が不可欠です。ご家族で話題にいただき、ちょっとした工夫で1時間でも30分でも長く、子供たちの成長ゴールデンタイムを作りましょう。

東鳳会 小山愛子先生 選

十一月の俳句

ゆきだるま まるまるつくる かわいいな
 一年一組
 クリスマス みんなでパーティ たのしいな
 一年二組
 ふゆやすみ いつもだいすき ばあばんち
 二年一組
 おおそうじ いそがしいけど がんばるぞ
 二年二組
 サンタさん 世界を回り 旅してる
 三年一組
 おもしろい ザクザクなるよ しもばしら
 三年二組
 小白鳥 白いようせい はばたいた
 四年一組
 公園の 落ち葉じゅうたん ふつかふか
 四年二組
 だいだいの 落ち葉きれいな 紙ふぶき
 五年一組
 湖で 舞う白鳥の 美しく
 五年二組
 白鳥は きれいな羽を じまんする
 六年一組
 ふと見たら おち葉のマット できている
 六年二組



【お知らせ】皆勤賞廃止について

これまで行われてきた「6カ年皆勤賞」の表彰ですが、近年、学校や社会において皆勤に対する意義が変化してきたことに伴い、市内全校で廃止になりましたのでお知らせします。

児童数 1年55名 2年49名 3年51名 4年47名 5年48名 6年53 合計315名

日	曜	12月 主な行事予定
1	金	中学校1日入学 6年
2・3	土・日	
4	月	授業公開 全学年
5	火	集金日
6	水	委員会活動
7	木	学校運営協議会
8	金	
9・10	土・日	
11	月	B日課 一斉下校
12	火	B日課
13	水	クラブ活動
14	木	
15	金	B日課
16・17	土・日	
18	月	校内書きぞめ競書会
19	火	校内書きぞめ競書会
20	水	給食終了 5時間授業
21	木	A日課3時間授業(下校11:45)
22	金	終業式(下校11:45)
23・24	土・日	冬季休業日~令和6年1月7日まで
1/8	月	成人の日
9	火	始業式
10	水	給食開始 委員会活動 発育測定(456ひ) 校内書きぞめ展(15:30~16:30)
11	木	発育測定(123) 校内書きぞめ展(15:30~16:30)
12	金	校内書きぞめ展(15:30~16:30)

スクール
カウンセラー
来校日

11月11日(土) 秋季運動会開催

延期していた秋季運動会が行われました。子供たちは今までの練習の成果を存分に発揮し、素晴らしい演技を発表しました。紅白対抗の結果は、白組707点、赤組704点、接戦で白組が優勝しました!



藤小パッピーフェスタ & 放課後子ども教室スライム作り

PTA主催のフェスタが行われました。ふじコロパンやゲーム、アルミ缶回収、バザーなど各ブースは大盛況で、最後は迫力の和太鼓演奏でした。また、放課後子ども教室では春日部市「わくわく科学クラブ」の講師によるスライム作りを行いました。初めて子供たちにも丁寧に教えていただきました。



PTA役員、サポーターの皆様、準備・運営をありがとうございました。

11月21日 全力の藤マラソン

1・2年生 800m 3・4年生1000m



5・6年生1300m



PTA 役員、サポーターの皆様、コースの安全見守りのご協力ありがとうございました。