

\* 学校だより \*

令和5年(2023年)1月31日

【第11号】

豊中市立北条小学校

校長 井角 政 仁

全児童数 576人(1/31現在)

# つながり



## 1/10 始業式での話

あけましておめでとうございます。よいお正月を過ごすことができましたか?こうして元気な皆さんと会うことができるとてもうれしいです。

「子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥」と言いますが、皆さん知っていますか?干支と言って、その年を順番に12種類の動物によって表しています。去年は寅年で、今年は「卯」でウサギの年になります。ウサギがぴよんぴよん跳ねるように、何事も順調にことが進むいい年であってほしいですね。

さて、皆さん一人一人はどうでしょうか?この一年の始まりのお正月に、「今年は…」とか「今年こそ…」と、始まったこれからの一年をどう過ごして、どんな自分の成長を思い浮かべたでしょうか?そして3学期のスタートです。4月から始まったこの学年の1年を締めくくって、次の学年への進級をスムーズにしていけるよう、取り組んでいきましょう。

## 良質の睡眠

私事ですが、最近朝早く目覚めるようになりました。歳のせいだと言ってしまえばそれまでなのですが、まだ暗いうちに目覚めます。そこで睡眠不足になってはいけなと、少し早めに寝るようにも心掛けています。日本人の平均睡眠時間はOECD加盟国33カ国中最下位で、OECD加盟国平均は8時間27分のところ日本は7時間22分だそうです。いい状態で寝るためのポイントはどのようなのでしょうか?

- 6~13歳の理想の平均睡眠時間は9~11時間(アメリカ国立睡眠財団)
- 日本の子どもたちは睡眠時間としては短い人が多いのでは…?

- お風呂は寝る90分前がベスト
- 寝る直前は食事を控える
- 朝は朝日を浴びる
- 電子機器は寝る1時間前から見ない
- 休みの日に「寝だめ」をしない

参考 NEWS PICKS 記事  
子育てベスト100(ダイヤモンド社)

学習の後に十分な睡眠をとると、睡眠をとらなかった時と比べて記憶の定着が良いことが分かっているそうです。ハーバード大学医学部の研究では、学習した後の最初の30時間が重要とされています。しっかり学んだらしっかりと寝ることも重要だということです。以前にお話したことがあります、脳は睡眠中に記憶を整理したり理解を深めたりしているようです。しっかりと寝ることも、学びには重要ということです。

## 1/25 地震避難訓練がありました

この日は2時間目に教頭先生の放送指示で地震避難訓練を行いました。みなさん素早く避難し、「お・は・し・も」の確認もしっかりとできました。これから30年以内には南海トラフ地震が起きると言われていますが、必要以上に恐れずに地震が起きたときは「まず頭を守る」冷静な行動ができるようにしたいものです。ご家族内でも、家の中の安全確認やいざという時の食料・飲み水、非常持ち出し袋のことや避難経路・避難場所のことなどを話し合われてはいかがでしょうか。

- 災害に対するご家庭での備え ~これだけは準備しておこう!~ (首相官邸HP)  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>
- リーフレット「南海トラフ地震 -その時の備え-」(国土交通省 気象庁HP)  
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/nteq/index.html>



# 2月行事予定表



	児童関係行事	渉外その他	時間割
1日(水)	音楽朝会 2年公開授業(5限)		A
2日(木)			
3日(金)	AET	入学説明会(10時~、のびのび)	
4日(土)	引き続き、予定につきましては、新型コロナウイルス感染症の動向で、変更させていただく可能性がありますこと、ご理解・ご留意をお願いします。	バードウォッチング(健全育成会)	
5日(日)			
6日(月)		トイレ清掃作業9時~17時(業者)	B
7日(火)			
8日(水)	4年公開授業(5限) AET		
9日(木)			
10日(金)	AET	ゆとりの日(定時退勤日)	
11日(土)	建国記念の日		
12日(日)			
13日(月)	クラブ(3年クラブ見学)		A
14日(火)	幼保こ小交流会(1年、3・4限)		
15日(水)	児童集会 3年公開授業(5限) AET		
16日(木)	3年民家集落見学(1~4限) 5年校外学習		
17日(金)	AET	ゆとりの日(定時退勤日)	
18日(土)		冬遊び(イベント委員)	
19日(日)			
20日(月)	委員会(最終) 1年コマ教室(2~4限 のびのび)		B
21日(火)			
22日(水)	委員会活動報告		
23日(木)	天皇誕生日		
24日(金)	AET	ゆとりの日(定時退勤日)	B
25日(土)			
26日(日)			
27日(月)			A
28日(火)			

【3月行事予定】  
 1日…6年生を送る会 3日…参観(2・3限) 6日…卒業式練習開始(体育館使用不可17日まで)  
 15日…短縮授業、卒業式リハーサル 16日…短縮授業、給食終了 17日…卒業式  
 23日…1年学年発表(3限、体育館) 24日…修了式 25日…春季休業開始 27日…本館トイレ清掃(9時~17時)  
 AET…8日、10日、22日

## 学校前の道路が整備されました

正門前の道路が舗装され、横断歩道等もきれいになりました。2か所に複数ポールが立てられています。登下校の子どもたちをはじめ、この道路を利用される皆さんがより安全に通行できるように、豊中市の方が考えて対応いただいたようです。

