



大宮東小だより

平成31年4月26日
NO.2 (5月号)

<http://omiyahigashi-e.saitama-city.ed.jp/>

電話 048(644)0311

「ひがしっ子 すくすく のびのび 生活習慣向上キャンペーン」を実施します

校長 石田 耕一

誰もが新たな出会いの中、少々緊張気味にスタートした新学期も早3週間が経過しました。大型連休明けからは、運動会の練習も始まり、学習活動が本格化します。本番まで短期間ですが、5月25日の運動会に練習の成果が十分表れることを期待しています。

さて、今年度も児童の規則正しい生活習慣の確立のため「ひがしっ子 すくすく のびのび 生活習慣向上」キャンペーンを5月13日(月)から5月19日(日)までの7日間実施します。このキャンペーンは、さいたま市教育委員会が「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンで呼びかけている内容のうち、特に、ゲーム機などで行うゲーム、テレビ、インターネット等(スマートフォンも含みます)を使うときは、時間を決めて使うことや、早寝・早起き・朝ごはんを実践するという内容について、「ひがしっ子 けんこうファイル」に記録し、自分の生活を振り返るといふものです。

では、早寝、早起き、朝ごはん、ゲーム・テレビ等の時間の制限が、なぜ、重要なのでしょうか。その根底には、光と睡眠の関係があるからです。

大人のみならず子どもの生活にまで浸透してきた携帯電話やスマートフォン、どこの家庭にもあるテレビ、パソコン、蛍光灯などの機器から発せられる光には、睡眠を妨げる性質があると言われています。良質の睡眠を得るためには、メラトニンというホルモンが必要ですが、これらの機器から発せられる光は、その分泌を止めてしまうからです。さらに、テレビ、パソコン、スマートフォンでのメールのやりとりは、エスプレッソコーヒー2杯分の目覚まし効果に相当するので、就寝1時間前から控えることが望ましいと言われています。

一方、昼間活動的に行動するためには、セロトニンという脳内物質が必要になります。セロトニンを伝達する神経細胞の活性化のためには、日光を浴びることが欠かせません。さらに、セロトニンは、メラトニン合成の原料になるため、夜ぐっすりとするためには、早起きをして日光を浴び、セロトニンを十分に用意することが大切になるのです。

健康な生活を支えるセロトニンとメラトニンですがこの物質の原材料となるのは、必須アミノ酸であるトリプトファンです。トリプトファンは体内で合成できないため食品から摂取するしかありません。そのためには、何よりもバランスのとれた食事をとる必要があるのです。

保護者の皆様には、「ひがしっ子 すくすく のびのび 生活習慣向上キャンペーン」をもとにして、子どもたちの早寝、早起き、朝ごはん、ゲーム・テレビ等の時間の管理に、御理解と御協力をいただき、子どもたちが、良質の睡眠をとり、学校生活を最良のコンディションで送れるようにしていただければと思います。

[回覧用]



大宮東小だより

平成31年4月26日

NO.2 (5月号)

<http://omiyahigashi-e.saitama-city.ed.jp/>

電話 048(644)0311

「ひがしっ子 すくすく のびのび 生活習慣向上キャンペーン」を実施します

校長 石田 耕一

誰もが新たな出会いの中、少々緊張気味にスタートした新学期も早3週間が経過しました。大型連休明けからは、運動会の練習も始まり、学習活動が本格化します。本番まで短期間ですが、5月25日の運動会に練習の成果が十分表れることを期待しています。

さて、今年度も児童の規則正しい生活習慣の確立のため「ひがしっ子 すくすく のびのび 生活習慣向上」キャンペーンを5月13日(月)から5月19日(日)までの7日間実施します。このキャンペーンは、さいたま市教育委員会が「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンで呼びかけている内容のうち、特に、ゲーム機などで行うゲーム、テレビ、インターネット等(スマートフォンも含みます)を使うときは、時間を決めて使うことや、早寝・早起き・朝ごはんを実践するという内容について、「ひがしっ子 けんこうファイル」に記録し、自分の生活を振り返るといったものです。

では、早寝、早起き、朝ごはん、ゲーム・テレビ等の時間の制限が、なぜ、重要なのでしょうか。その根底には、光と睡眠の関係があるからです。

大人のみならず子どもの生活にまで浸透してきた携帯電話やスマートフォン、どこの家庭にもあるテレビ、パソコン、蛍光灯などの機器から発せられる光には、睡眠を妨げる性質があると言われています。良質の睡眠を得るためには、メラトニンというホルモンが必要ですが、これらの機器から発せられる光は、その分泌を止めてしまうからです。さらに、テレビ、パソコン、スマートフォンでのメールのやりとりは、エスプレッソコーヒー2杯分の目覚まし効果に相当するので、就寝1時間前から控えることが望ましいと言われています。

一方、昼間活動的に行動するためには、セロトニンという脳内物質が必要になります。セロトニンを伝達する神経細胞の活性化のためには、日光を浴びることが欠かせません。さらに、セロトニンは、メラトニン合成の原料になるため、夜ぐっすり眠るためには、早起きをして日光を浴び、セロトニンを十分に用意することが大切になるのです。

健康な生活を支えるセロトニンとメラトニンですがこの物質の原材料となるのは、必須アミノ酸であるトリプトファンです。トリプトファンは体内で合成できないため食品から摂取するしかありません。そのためには、何よりもバランスのとれた食事をとる必要があるのです。

保護者の皆様には、「ひがしっ子 すくすく のびのび 生活習慣向上キャンペーン」をもとにして、子どもたちの早寝、早起き、朝ごはん、ゲーム・テレビ等の時間の管理に、御理解と御協力をいただき、子どもたちが、良質の睡眠をとり、学校生活を最良のコンディションで送れるようにしていただければと思います。

保護者、地域の皆様の御理解と御協力のおかげで、平成31年度の教育活動も円滑にスタートしました。子どもたちは、一つ学年が上がった意欲的な姿や自分らしさを発揮し、新しい環境の中で活躍し始めています。その反面、ストレスを抱えていることもあるため、御家庭でも学校でのできごとや学習の様子などについて話題にさせていただき、お子さんのよさや努力、頑張りを認める声掛けや励ましをお願いいたします。

【 お知らせとお願い 】

□**5月10日(金)**は、4・5月分の給食費8,200円(1年生は6,980円(4月の食数が少ないため))の引き落とし日です。円滑に引き落としができるよう口座残高の確認をお願いいたします。万一、引き落とし不能の場合は、後日郵便局にて指定の口座に振り込んでいただくこととなりますので、御了承ください。

※**大型連休後**から運動会練習が本格的に始まります。水筒、タオル、着替え等の準備をお願いいたします。

4月23日付のお手紙で御連絡いたしました。本年度から表札訪問と個人面談(春と秋)の実施に変更いたします。

【 表札訪問について 】

○日時 5月7日(火)、8日(水)、14日(火)、15日(水)

児童下校後の15時から16時30分頃行きます。

※面談は、行いません。

【 個人面談について 】

○日時 6月6日(木)、7日(金)、10日(月)、12日(水)、14日(金)

令和の時代がスタートです。

5月の行事予定

生活目標 「けかに気をつけて生活します」

日	曜	内 容	日	曜	内 容
1	水	即位の日	17	金	おはようタイム(GS) はしの日 1・3・5年防犯教室
2	木	国民の休日	18	土	
3	金	憲法記念日	19	日	
4	土	みどりの日	20	月	運動会全体練習予備日
5	日	こどもの日	21	火	運動会全体練習 6年内科検診
6	月	振替休日	22	水	おはようタイム(GS) 5・6年運動会係別6校時(4年5時間)
7	火	朝会(講話・生活) 表札訪問① 安全週間(~10日)	23	木	特別日課 ノーテレビ・ノーゲームデー
8	水	おはようタイム(GS) 1・2・4・6年交通安全教室 内科検診1年 委員会活動(4年生5時間) 表札訪問②	24	金	おはようG・S 1~4年 13:40 下校 運動会前日準備
9	木	特別日課 運動会全体練習、4年(希望)色覚検査 PTA総会	25	土	春季運動会(雨天:月曜日課)
10	金	おはよう(GS) 1年(希望)色覚検査 避難訓練・引渡し訓練	26	日	
11	土		27	月	振替休業日
12	日		28	火	運動会予備日 弁当 朝会(なかよし) 持参の日
13	月	おはよう読書 ひがしっ子すくのびキャンペーン(~19日) P運営委員会・常任委員会	29	水	おはようG・S 3・4年 はばたき 内科検診 クラブ活動(4年5時間)
14	火	運動会全体練習(除草・石拾い) アルミ缶回収 表札訪問③	30	木	特別日課 5年管弦楽鑑賞教室
15	水	おはようタイム(GS) 2年内科健診 2年防犯教室ALSOK クラブ活動 表札訪問④	31	金	おはようタイム(GS) 教育相談日
16	木	特別日課 リサイクルデー 耳鼻科検診AM			

[6月の主な行事予定] 3日(月) 資源回収(高鼻・寿能方面)、プール清掃、5年・館岩自然の教室説明会
 4日(火) 資源回収(堀の内・大和田方面)、委員会活動 5日(水) 3校親善球技会(大宮東小) 6日(木) 歯科健診1・3・5年 PTA会費集金日
 5日(水) ~13日(木):新体力テスト 6日(木) ~14日(金) 個人面談 17日(月) ~ プール指導開始

◆事故防止について・・・危険に遭遇したら、躊躇なく「110番通報」を！◆

例年、5月頃から不審者等の情報が増えるとともに、ちょっとした不注意から思わぬ事件や事故に巻き込まれることが多く起ります。以下の点に注意し、一人ひとりが事故防止に努めるよう、御家庭での御指導をお願いいたします。

- ・道路上での遊びは、絶対にしない。 ・火遊びは、絶対にしない。
- ・右側歩行、飛び出し厳禁、安全な横断の仕方、自転車の乗り方など、交通ルールを守る。
- ・出かけるときは、防犯ブザーやホイッスルを身に付け、出かける場所や帰る時刻を家の人に伝える。
- ・用水や川沿いの柵を乗り越えて、中で遊ばない。このほかにも必要な約束事を御確認ください。