川西市立多田東小学校だより No.13　　令和 3 年 1 月 29 日発行

未 来 の 光

学校 HP http://www.kawanishi-hyg.ed.jp/tadahipo/

「早寝　早起き　朝ごはん」

新型コロナウイルス感染拡大防止として、3 つのポイントがあることはご存知の通りです。**（1）感染源を絶つこと、（2）感染経路を絶つこと、（3）抵抗力を高めること。**この 3 つです。

一つめ、**感染源を絶つためには、**①子ども本人及びきょうだい、ご家族に風邪症状がある場合は無理させず自宅待機する。②登校時には必ず健康状態の把握をするということです。この点に関して、保護者のみなさまには、本当にご理解ご協力をいただいているところであり、感謝申し上げます。

二つめ、**感染経路を絶つためには、**①手洗い、②咳エチケット、③消毒が大切です。子どもたちは、「手洗いの6つのタイミング」として、①外から教室に入るとき②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき③給食（昼食）の前後④掃除の後⑤トイレの後⑥共有のものを触ったときには、手洗いをし、教室入室時には、アルコール消毒を忘れないようにしています。マスクの着用も、給食時や一部体育授業、休み時間以外は、徹底しています。子どもたちは、不自由を感じるところもあると思いますが、発達段階に応じてその意味をしっかり理解し、マスク着用を日常化しているようです。立派な行いだと感じています。

三つめ、**抵抗力を高めるためには、**「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心がけることが求められています。

毎年、文部科学省が 6 年生を対象に実施する「全国学力・学習状況調査」という調査があります。調査内容は、教科（国語・算数）に関する調査と子どもたちの生活習慣や学習環境等に関する質問紙調査となっています。本年度は実施していません。

その中で、「朝食を毎日食べている」という質問があり、「している」「どちらかといえばしている」という肯定的回答の合計は、毎年、全国（公立）平均は 95%前後です。約 95%の子どもたちが朝食を食べているという点は良いのですが、裏を返せば、5%程度の子どもたちは朝食を食べずに登校しているということになります。

同様に、「毎日、同じくらいの時刻に寝ている」は約 80%、「毎日、同じくらいの時刻に起きている」は約 90%という結果です。この数字は、全国（公立）平均の数字ですが、本校も同程度であり、この傾向は、6 年児童だけの傾向ということではなく、全学年児童にあてはまることではないかと感じられます。

「早寝　早起き　朝ごはん」という言葉があります。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。子どもたちがこうした生活習慣・学習習慣を身に付けていくためには、ご家庭の果たすべき役割は大きいところであると思います。

最近の子どもたちの中には、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れている例が見られます。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。このような状況を見ると、ご家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の

家庭や子どもの問題として見過ごすことができないものとなっています。
　睡眠のはたらきには、学習したことを記憶として整理し、定着させることがあります。寝不足、睡眠が不足すると、学校での授業に集中できません。
　朝食を摂らない状態、空腹では、学校生活をすごすのに必要なエネルギーが足りません。授業にも集中できません。





　今一度、お子さまの基本的な生活習慣を見直すとともに、学びの環境として、また、新型コロナウイルスに負けない日々の生活を整えていただきますよう、よろしくお願いいたします。

2月の行事予定



1日(月)～5日(金):A週

1日(月)　体育館換気扇工事～6日(土)
2日(火)　ICT支援員配置
4日(木)　児童集会

8日(月)～12日(金):A週

11日(木)　建国記念の日

15日(月)～19日(金):C週

15日(月)　ICT支援員配置
18日(木)　クラブ活動

22日(月)～26日(金):C週

22日(月)　10分間読書～26日(金)
23日(火)　天皇誕生日
26日(金)　ICT支援員配置

きんたくん学びの道場



　コロナ感染拡大防止の観点から、引き続き、行いません。

健康観察カードは継続します

　2月も継続します。毎朝の検温、健康観察、健康観察カード記入・提出を引き続きお願いします。



　2月7日を期限に11都府県に発令された緊急事態宣言について、延長か解消か、現時点ではわかりませんが、「緊急事態宣言の発出時の市立学校における教育活動について(1月13日時点)」でお伝えしている通り、2月の行事予定には、「校外学習」「授業参観」は含んでおりません。

　新型コロナウイルスに感染することは、誰にでも起こりうることです。
　感染した本人やそのご家族、学校、地域にお住まいの方々に対する偏見や風評被害につながる行為は、決して許されるものではありません。
　人権尊重、個人情報の保護について、特段のご理解とご配慮をいただきますよう、よろしくお願いいたします。ご心配やご相談事があれば、学校までご連絡ください。



　SC(スクールカウンセラー)並びにSSW(スクールソーシャルワーカー)は、原則、毎週火曜日に本校に配置されています。何か、お子さまのことやご家庭のことで相談されたいことがあれば、事前に教頭まで(TEL:072-792-2967)ご連絡願います。