



みのやっ子

館林市立第七小学校通信
令和5年6月 5日
第3号

プール開き



5月25日（木）、4年生以上の子ども達が、プール清掃をしてくれました。1年間の汚れをゴシゴシ、とてもきれいにしてくれました。有り難うございました。そのおかげで、6月2日（金）に「プール開き」を行うことができました。

1学期も後半となり、これから暑い時期になりますが、夏休みまでの期間、水泳で丈夫な体をつくりながら元気に過ごさせたいと思います。

プール開きの集会では、体育委員長川島恭佑さんより、「みんなで協力して楽しいプールにしましょう」と話がありました。その後体育委員さんより、プールでの約束「①ふざけない②走らない③素早く着替える④帽子の中にしっかり髪の毛を入れる」の話がありました。約束をしっかり守っていきましょう。

プールは一歩間違えれば命の危険がありますが、ルールを守っていれば、とても楽しいものです。全員が楽しくプール学習できるようにしていきたいと思います。

プール学習の日は、検温等でお世話になりますが、ご協力お願いいたします。

おめでとう



令和3年度全国教育美術展において、「特選」を受賞した、6年生の〇〇〇〇さんの作品が、来年度改訂になる、図工の教科書（3・4年生用下巻）【開隆堂出版】の表紙に選ばれました。教科書の表紙になることは、人生でほばないことだと思います。本当に素晴らしいですね。

おめでとうございます。

七小のみんなもよい目標ができましたね。これからも頑張ってよい作品を作っていきましょう。

《基本的生活習慣がすべての基本》

朝自分で起きることや、顔を洗うこと、用便を済ませること、朝ご飯を食べること、あいさつができること、学校の用意を自分でできること、自分で着替えることができること等のことを基本的生活習慣といいます。小さいときの習慣は大人になってからも身に付いているそうです。また、この基本的生活習慣が身に付いていると、学習に対する意欲も増すそうです。さらに特に力がついていないと言われている「コミュニケーション力」にも影響があると言われています。この小学校時期にしっかりと習慣化できるようにご協力をお願いします。

☆ よい睡眠をとって次の日元気に

眠りにも、疲れがとれ明日のエネルギーが蓄えられる眠りと、ただ身体を休める眠りがあるそうです。また、睡眠中には成長ホルモンの分泌が活発になります。子どもにとって夜ぐっすり眠ることはとても重要なことなのです。ゲームをしてすぐに寝ても脳は活性化していて、お休みモードになりません。寝る前はゲームなどせずに静かな時間を過ごし、脳を静かにさせてから、部屋を暗くして眠るようにするとよいそうです。



☆ 朝ごはんは頭にも体にも心にも大切

脳の栄養は糖分だけだそうです。体を維持していくためには、糖分の他にもタンパク質やビタミン等、栄養をバランスよくとることが必要なのです。お米やパンなどの穀物が身体の中で変化して糖になります。特に朝ごはんはゆっくり糖に変化するので、血糖値が急激に上がることなく、お腹が空きにくいと言われています。朝ごはんを食べていないと、せっかく勉強しても午前中の学習が頭に入りません。また、ちょっとしたことでもいらいらすることが多いそうです。全員の子ども達が朝ごはんを食べて、元気に明るく、仲良く生活できるように、これからもご協力をお願いします。



※便秘にもごはんはパンよりよいそうです。水分が腸に行くそうです。

☆ お手伝い

家の中で毎日、決まったお手伝いをさせてください。お手伝いをすることで、人の役に立っているという自覚ができてきます。人は、他の多くの人に助けられながら大きくなります。小さいときから家族のために自分でできることを行うことを通して、大人になったときに、社会のために何か役に立つことができるようになるのだと思います。



インフルエンザ罹患後・・・

インフルエンザに罹患し、療養を経て登校する際には、「インフルエンザ療養報告書」の提出が必要です。
登校初日に忘れずに担任まで提出をお願いします。