



「あいさつ日本一」「認め合い 笑顔があふれる」本郷小学校

# 本郷小だより 3月号

【学校教育目標】 思いやりのある子  
よく考える子  
がんばる子



令和4年2月 25日(金)

深谷市立本郷小学校

<http://www.hongo-e.ed.jp>



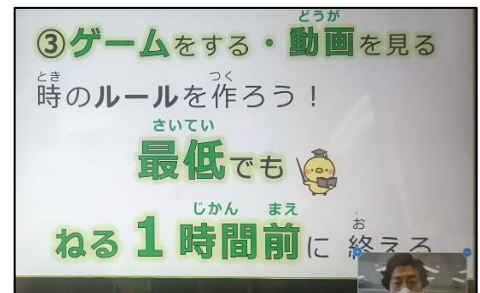
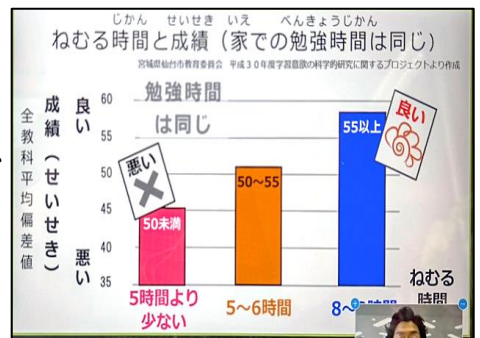
## 睡眠セミナー 「早寝早起き、朝ごはんがおいしいこといっぱい」 新井 由美子

2月21日(月)の5・6校時に國井 修 上級睡眠健康指導士(東洋羽毛首都圏販売株式会社)講師による睡眠セミナーをZOOMで行いました。児童は、真剣に学ぶことができました。

よいことがいっぱいになる眠り方「3つの大切なこと」を教えてくださいました。①就寝時刻:1・2年生は9時までに、3・4年生は9時半までに、5・6年生は10時までに床に就くようにするとよい。(成長ホルモンが出る)睡眠時間は、9時間～11時間(発達段階に応じて)必要で、よく眠ると脳の海馬(記憶の貯金箱)が大きくなり、記憶量が増える。②起床は、平日・休日ともに同じ時刻が望ましい。(1・2時間ずらすと体のリズムが崩れる。)③ゲームや動画は最低、就寝1時間前にやめること。脳が光の刺激を受け、昼と間違えてしまったり、脳が興奮してなかなか寝付けなくなったりする。また、ゲームをやると、脳の前頭前野の働きが鈍くなり、理性の働きが悪くなり、ゲーム依存、さらには「ゲーム障害」となり、ひどい場合には入院が必要になるケースもある。ゲームや動画はルールを決めて守る。

学習したり、運動したり、絵や漫画を描くことに集中して取り組んだ後、たくさん睡眠をとることで脳がその内容や動きを記憶でき、学習の定着や技能が向上するそうです。その例として、将棋の藤井聡太竜王、メジャーリーグの大谷翔平選手や卓球の伊藤美誠選手などアスリートたちも練習後、しっかり睡眠をとり、素晴らしい結果を収めています。

是非とも、ご家庭で望ましい睡眠について、話し合い、取り組んでください。よろしくお願いします。



## 2月の様子

入学説明会 (2/1)  
保護者のみの開催となりました。



全校朝会(Teams)  
(2/1)学校教育目標について達成状況を確認しました。



防災訓練(不審者対応)  
(2/3)学校に不審者侵入の対応訓練を行いました。



給食週間  
(1/26～28)  
昼の放送で、調理員さんたちに感謝の気持ちを伝えました。



性教育(4年)  
(2/15) 思春期の体の  
変化とどのように  
自分の体を守るかを  
学びました。



性教育(4年)  
(2/16) お母さん  
のおなかの中でどう  
やって大きくなった  
のか考えました。



性教育(2年)  
(2/22) 赤ちゃん  
は、どこから？赤ちゃん  
の成長と通り道な  
どを学びました。



## 2月の暗唱課題

雪 山村 暮鳥

きれいな  
きれいな  
雪だこと  
畑も 屋根も まっ白だ  
きれいでなくてどうしましょう  
天から降ってきた  
雪だもの

※毎月の暗唱課題合格に向けて、取組の声掛け、見届け、励ましをお願いします。

## 4月の当初行事予定

6日(水)新 6 年生準備登校

8日(金)始業式・入学式

### ★★★ PTA学級役員選出について

3学期の懇談会がTeams開催になり、直接、保護者同士での話し合いができないため、令和4年度第1回目の学級懇談会で学級委員を選出します。ご理解・ご協力をお願いします。

### ◆3月の生活目標

◇1年間のまとめをして、新しい学年をむかえよう

◆緊急連絡サイトアクセス日 毎月11日は、災害時における緊急連絡サイトアクセス日です。2月は88.2%でした。あと一息で100%となります。3・11の教訓を生かし、いざという不測の事態に備えHPの緊急連絡サイトにアクセスし、登録をお願いします。

### ※お願い※「継続は、力なり」

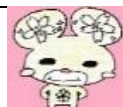
#### 学校評価課題点

- 1 継続して、本を読む習慣をつけましょう。
- 2 自分から進んで家庭学習をしましょう。
- 3 毎月の暗唱課題を達成させましょう。
- 4 どの場でも脱いだ靴をそろえましょう。
- 5 家族の一員として、自分の仕事を決めて毎日、自主的に取り組みましょう。



## 主な行事予定

予定は変更する場合があります



| 月  | 曜 | 行 事 予 定                                     |
|----|---|---------------------------------------------|
| 1  | 火 | 全校朝会 体重測定1年 懇談会6年                           |
| 2  | 水 | 読書タイム 体重測定2年 委員会最終                          |
| 3  | 木 | 朝の会                                         |
| 4  | 金 | 登校指導日 チャレンジタイム<br>体重測定3年 性に関する指導 5 年        |
| 5  | 土 |                                             |
| 6  | 日 |                                             |
| 7  | 月 | 朝の会 体重測定4年 PTA 本部役員会 17:00                  |
| 8  | 火 | 縦割り活動 代表委員会 体重測定5年                          |
| 9  | 水 | 読書タイム 体重測定6年 委員会(最終)                        |
| 10 | 木 | 朝の会 6 年生を送る会                                |
| 11 | 金 | チャレンジタイム ワックス清掃<br>緊急連絡サイトアクセス日             |
| 12 | 土 | PTA 新現理事会 9:00 体育館                          |
| 13 | 日 |                                             |
| 14 | 月 | 普通日課5時間 短学活 意志の日                            |
| 15 | 火 | 普通日課5時間 短学活                                 |
| 16 | 水 | 普通日課5時間 短学活 (岡部中学校卒業式)                      |
| 17 | 木 | 普通日課5時間 短学活 卒業式予行                           |
| 18 | 金 | 普通日課5時間 短学活                                 |
| 19 | 土 |                                             |
| 20 | 日 |                                             |
| 21 | 月 | 春分の日                                        |
| 22 | 火 | 普通日課5時間 短学活                                 |
| 23 | 水 | 普通日課4時間 アルミ缶回収日 短学活<br>【給食最終】 6年修了式 卒業式準備5年 |
| 24 | 木 | 特別日課3時間 卒業式(1~2年臨時休業日)                      |
| 25 | 金 | 特別日課3時間 修了式 6年臨時休業日                         |
| 26 | 土 |                                             |
| 27 | 日 |                                             |
| 28 | 月 | 学年末休業日                                      |
| 29 | 火 | 学年末休業日                                      |
| 30 | 水 | 学年末休業日                                      |
| 31 | 木 | 学年末休業日                                      |

### ◆◆健康管理等について(お願い)

○継続して、新型コロナウイルス感染防止対策のご協力をお願いします。

- ・手洗い、消毒、適切な換気、正しいマスクの着用、安心・安全な会食(特に子供同士の飲食)等
- ・規則正しい生活習慣:早寝・早起き・朝ごはん、体調不良の際は、外出しない、させない等