



みやまえ

Miyamae

6月号

令和6年5月28日

学校HP
QRコード

「早ね 早おき」で、体のリズムを整える

校長 神田 卓也

人間の「生体リズム」は、約25時間だそうです。1日は24時間なので、私たちの「生活リズム」とは約1時間の違いがあります。そのため、もし太陽の光が全く入らず、外の様子も分からず、時計が全く無い部屋で生活を送ると、毎日1時間程度ずつ睡眠時間が後退していくと言われています。しかし、私たちは、様々な刺激により、24時間のリズムを保って、規則的に生活しています。最も効果的な刺激は光と考えられており、「早ね 早おき」をすることによって、体のリズムが整い元気に過ごすことができるそうです。子供たちが元気に過ごすことができるよう、「早ね 早おき」に御協力をお願いします。

「早ね 早おき」に関する資料がありましたので、御紹介します。

早ね早おき よいリズム

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

出典:「できることから始めてみよう 早ね早おき朝ごはん」、文部科学省・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

6月の主な予定

日	曜	予定	日	曜	予定
3	月	6年歯科指導、教育実習開始(～28日)	17	月	ひまわり授業参観・懇談会
4	火	6年社会科見学(国会他)	18	火	2・5年授業参観・懇談会
5	水	お話タイム、5年田植え体験	19	水	なかよしタイム③
6	木	5・6年委員会活動			1・3年授業参観・懇談会
		4年社会科見学(鳩山・毛呂山)	20	木	4・6年授業参観懇談会、
7	金	5年宿泊学習			4・5・6年クラブ活動
		水泳学習A③午前:2年、午後:6年	21	金	水泳学習B①(午前:1年、午後:3年)
8	土	5年宿泊学習			滑川町PTA連合会総会
10	月	5年生振替休業日	22	土	スタディウィーク(～28日)
12	水	読み聞かせ②	24	月	5時間授業一斉下校
13	木	4・5・6年クラブ活動、滑中吹奏楽部	25	火	スマイルデー(滑川総合高校)
14	金	水泳学習A④午前:2年、午後:6年	26	水	音楽タイム
15	土	PTA資源回収(8～10時)	27	木	4・5・6年クラブ活動⑦
		親路の会除草作業	28	金	水泳学習B②(午前:1年、午後:3年)
					4年授業公開(理科)、5校時

令和6年度教科書展示会の開催について

県内25の会場で教科書展示会を開催しています。近隣の会場、東松山市立松山第一小学校の予定をお知らせいたします。

開催日時

6月17日(月)～6月21日(金)

6月24日(月)～6月28日(金)

7月 2日(火)～7月 5日(金)

時間 10:00～16:30

6月17日(月)は13:00～16:30

7月 5日(金)は10:00～12:00

開催終了30分前までに入场してください。

資源回収への御協力をお願いします

日時 6月15日(土) 午前8時から
小雨決行

収集場所 ①月輪中央集会所駐車場
②宮前小学校職員等駐車場

方法 集積所までお持ちください。

収集物 新聞紙(ひもで束ねてください)・雑誌・
アルミ缶・段ボール(そのまま出してください)・古着(着られる服をビニール袋に入れてください)

なかよし遠足

森林公園に行ってきました

5月15日、なかよし遠足(全校遠足)で、なかよし班ごとに並んで歩いて、森林公園に行きました。

森林公園では、オリエンテーリングをしたりポンポコマウンテンで遊んだりしました。



ポンポコマウンテンで遊ぶ子供たち

P T A総会

5月10日、P T A総会を開催いたしました。令和5年度事業の報告、令和6年度事業計画の承認等を行いました。昨年度の役員の皆様、これまでありがとうございました。今年度役員の皆様、よろしくお願いします。

除草作業ありがとうございます

5月25日(土)、親路の会の皆様に御協力いただき、除草作業を行いました。とてもきれいになりました。ありがとうございます。



除草後の南斜面

第1回学校運営協議会会議を開催

5月14日、第1回学校運営協議会会議を開催いたしました。委員の委嘱、学校運営の基本方針の承認、授業見学、意見交換等を行いました。学校運営協議会会議は、年間3回開催する予定です。

水泳学習が始まりました

今年度の水泳学習も、民間事業者(ヴィム スポーツアベニュー 東松山)で行っています。移動は、バスによる送迎です。

水泳指導は、A・B・Cの3期に分かれて、午前又は午後、学年ごとに実施しています。子供たちは、スイミングスクールのインストラクターと本校職員の指導のもと、泳力ごとのコースに分かれて、学んでいます。



バスに乗って水泳学習へ