

ありおか通信



令和7年11月19日

校長 廣重 久美子

しっかり睡眠はとれていますか

11月の学校朝礼では、子どもたちに「睡眠の大切さ」についてお話ししました。

日本人は睡眠不足の人が多くと言われていますが、小さいうちの習慣が大切です。睡眠中に、学習したことを定着させたり、成長ホルモンが出やすい状況にあたりすることから、小学生の睡眠時間は9～12時間を確保することが望ましいとされています。子どもたちにも9～10時間の睡眠をとってほしいと話しました。大谷翔平選手が今も10時間の睡眠をとるようにしているそうです。

子どもたちには、体の健康と心の安定と学力の定着のためにも、十分な睡眠時間が必要であることを伝えていますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。

団体特別賞をいただきました

伊丹市歯科医師会の「口からはじまる健康づくり」川柳コンクールにおいて、有岡小学校が「団体特別賞」に選ばれました。

これからも、川柳やポスターの製作を通して、歯やお口の健康への意識が高まり、歯磨きをしっかりとしたり、定期的に歯医者さんに通ったりすることにつながればいいなと思っています。生涯にわたって歯を大切に、自分の歯で食べ物をしっかりと食べてほしいと願っています。



放課後の遊び方、ルールを守っていますか？

地域の方から、放課後の遊び方について、苦情やご意見をいただくことがあります。とくに、アリオ広場、南町高層住宅近くの公園での遊び方についてご意見をいただくことがたびたびあります。過度に大声を出す、道路に飛び出すなど危ない動きをする、住民の方が不快に思われる言葉を発する、注意を受けると暴言を吐くといった行為が見られるようです。学校でも、人に迷惑をかけないということについて指導を継続して行いますが、ご家庭でも、子どもたちの放課後や休みの日の遊び方について注意を払い、お声かけいただきますようお願いいたします。

