

学校だより 「花里の子」

令和7年度 第3号 (令和7年5月12日)

伊丹市立花里小学校長 小木曾 笑子

あいさつは、人と人をつなぐ魔法の言葉！

新しい学年になって1ヶ月が過ぎました。新しいクラス、担任にも慣れ、自分らしさを発揮できる子が増えてきています。そんな中、ゴールデンウィーク明けの7日に全校集会を行いました。

今月は、花里小学校を「笑顔いっぱい」にするために頑張りたいこととして、「あいさつ」を取り上げました。紹介した絵本は、『あいさつって たのしい』(文：石津ちひろ 絵：松田奈那子 小学館)です。「おはよう」「いただきます」「ありがとう」「こんにちは」「ごめんなさい」「こんばんは」「おやすみなさい…」あいさつをするたびに、何かに変身!?あいさつをするたびに仲間が増えて、心が通じて楽しくなっちゃう!そんな明るい気持ちを描いたかわいい絵本です。

子どもたちは、何に変身するのか予想しながら読み聞かせを聞いていました。良いあいさつをすると、みんなが楽しい気持ちになると感じると嬉しそうです。

あいさつのポイントは、「お・か・め・さ」です。

「お」…大きな声で 「か」…体を起こして
「め」…目を合わせて 「さ」…先にあいさつ

子どもたちの記憶に残るようと思い、「福を呼び込む縁起の良い顔」と親しまれている「おかめ」のお面を見せて「5月は、おかめさのあいさつを頑張って、花里小学校を笑顔いっぱいにしましょう。」と話しました。

朝、門に立って子どもたちに「おはようございます」とあいさつをしています。いつもは、大きな声であいさつを返してくれる子は、7～8割くらいですが、全校集会の後は、ほとんどの子どもたちが、声を出してあいさつを返してくれています。「先にあいさつ」してくれる子も増えました。とっても嬉しいことです。続けて習慣にしたいです。

「ありがとう」「ごめんなさい」を含めて、あいさつがきちんとできることは、人と豊かな関係を築くために大切な力となります。あいさつのポイント「お・か・め・さ」が実行できるように、ご家庭でも声かけをお願いします。



本校児童とその保護者に放課後の運動場を開放しています！

ルールを守って、みんなで楽しく遊びましょう！

- 1 開放時間は、授業終了後～17:00までです。(冬季は、日没前まで)
- 2 スポーツクラブの邪魔にならない場所で遊びましょう。
- 3 自転車は、決められた場所に整列して止めましょう。
- 4 お菓子やジュースは持ってきません。
- 5 ゲーム機や保護者への連絡以外の携帯電話の使用はしません。
- 6 ゴミは、持ち帰りましょう。
- 7 譲り合い、みんなが楽しく遊べるようにしましょう。
- 8 危険な行為や迷惑となる行為が無いようにしましょう。
- 9 行き帰りを含め、遊んでいるときのけが等は、保護者の管理下となります。
- 10 学校の先生の指示には従いましょう。



生活習慣を見直そう！

生活ふり返り集計結果

2025年2月実施分

	2年	3年	4年	5年	6年	全校
1週間、毎日朝ご飯を食べた	87.9%	88.1%	91.7%	92.1%	88.7%	89.0%
平日の学習時間の平均	35.3分	51.3分	52.0分	54.7分	87.0分	54.9分
土日の学習時間の平均	26.0分	30.3分	37.0分	49.8分	71.9分	43.3分
平日のゲーム・スマホ時間の平均	55.8分	64.3分	70.9分	80.5分	111.0分	80.9分
土日のゲーム・スマホ時間の平均	90.4分	98.6分	123.4分	107.7分	142.3分	119.1分
平日の睡眠時間	約 9時間40分	約 9時間30分	約 9時間30分	約 9時間15分	約 9時間	約 9時間15分

ゴールデンウィークが終わりました。そろそろ、新学期から頑張ってきた疲れも見え始め、生活リズムが崩れ始める時期です。6月の「生活ふり返り」を前に、お子様の生活習慣をふり返ってみてください。

上の表は、2025年2月に実施した「生活ふり返り」の現2～6年生の集計結果です。朝ご飯は、約90%の子どもたちが毎日食べると答えています。保護者の皆様のご協力により、随分安定した結果になってきました。しかし、スマホやゲームをしている時間、いわゆるスクリーンタイムは2学期よりも長くなっています。これが、学習時間や睡眠時間に大きな影響を与えています。

睡眠は脳の活動を休ませ、日中に学習した情報を整理・定着させる働きがあると言われています。これにより、集中力や記憶力も向上します。また、睡眠がしっかりとれば、日中の活動意欲が向上し、活発に行動できるようになります。

一般に小学生の理想的な睡眠時間は9～12時間と言われています。個人差があるとは言え、6年生よりも1年生の方が長い睡眠が必要です。メジャーリーガーの大谷翔平選手は、睡眠時間を優先し、1日10時間睡眠を徹底していることで有名です。また、将棋の藤井聡太八冠は、毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることを心がけているそうです。2人とも、ベストな状態を保つために睡眠を重視しています。睡眠は、自分の力を発揮するための重要ポイントだと言えます。

一方、小学生のスクリーンタイムは、2時間（120分）以内が推奨されています。これは、テレビなどの視聴を含んだ時間です。上の表にお子様のテレビ視聴時間を足して下さい。高学年は、オーバーしてしまうのではないのでしょうか？

合わせて、就寝前のスクリーンタイムは睡眠の質を悪化させる可能性があるため、就寝時間1時間前には画面を見るのを控えるようにしましょう。

適切な睡眠時間を確保しよう！

生活習慣の見直しの一歩として、睡眠時間の確保にご協力をお願いします。1日は24時間しかありませんので、睡眠時間や学習時間を増やすためには、何かを削らなくてはなりません。スクリーンタイムを削減し、低学年は睡眠時間を、高学年は学習時間を増やしてください。ゲームやYouTubeの視聴を「やめたいけれど、やめられない」という状態は、危険です。子どもたちが自分でコントロールできる力が付くまで、フィルターをかけたり、利用時間に制限をかけたりすることで、支援してください。ご協力をお願いいたします。

【花里っ子 目安の睡眠時間】

低学年	11時間以上
中学年	10時間以上
高学年	9時間以上

【花里っ子 家庭学習時間の目安】

1年生	30分（1×10分＋20分）
2年生	40分（2×10分＋20分）
3年生	50分（3×10分＋20分）
4年生	60分（4×10分＋20分）
5年生	70分（5×10分＋20分）
6年生	80分（6×10分＋20分）