

# 学校通信 5 号 摂陽



やさしく かしく すこやかに  
～命を大切に、人を大切に、物を大切に～

令和 7 年（2025 年）6 月 2 日

伊丹市立摂陽小学校

校長 門間 祐二

## 5 月 23 日の仲間づくり集会

新しい学年・クラスになり 2 ヶ月が経ちました。クラスの先生や友だちには慣れましたか？学校で楽しいことは楽しいと笑ったり、悲しいことは悲しいと泣いたり、喜怒哀楽を含め自分を素直に出せていますか。仲間づくり集会を行うにあたり、先生や児童にこんな話をしました。

学校やクラスで安心して自分が出せる仲間づくりをしていきましょう。仲間づくりも大切ですがまずは自分作りです。自分としっかり向き合い、自分がされて嫌なことは絶対にしない。自分にウソをつかないことです。

「みんなからどう思われているか心配になります。どうしたらいいですか」という提案作文に 6 年生の児童から「自分に自信をつけること、そして信用できる友だちをつくることです。」と答えてくれました。みんなが安心できる学校にするために、あなたは何かができますか。提案作文をもとにしっかりと考えることができました。

## 仲間づくり集会 発表者

### ★児童会

「ぼくたちの仲間づくりについて」

1 年

「ともだちっていいな」

2 年

「ともだちのいいところ」

3 年

「仲間と成長するためにどんな自分になりたいか」

4 年

「クラスをまとめるために必要なこと」

5 年

「五年間で成長したこと・していないこと」

6 年

「仲間と過ごすということ」

## カウンセリングルーム

毎週金曜日にスクールカウンセラーの相談を受けることができます。対象は児童・摂陽小学校の保護者の皆様です。子どもの悩み相談や心配事があれば気軽にご相談ください。お電話でカウンセリングの予約を取りたいと申し出ていただければ、日程を調整させていただきます。

## 6 月の生活目標

「雨の休み時間を安全に過ごそう」

## 6 月の行事予定

|    |   |                |
|----|---|----------------|
| 2  | 月 | 西中トライやる（～6 日）  |
| 3  | 火 | プール清掃 町探検（2 年） |
| 9  | 月 | 6 年 13：30 下校   |
| 10 | 火 | 修学旅行（6 年）～11 日 |
| 12 | 木 | 6 年 10：30 登校   |
| 16 | 月 | 自然学校（5 年）～20 日 |
| 23 | 月 | プール開き          |
| 30 | 月 | クラブ活動          |

7 月 7 日～10 日 4 日間 個人懇談会があります

あなたの睡眠時間は何時間ですか

睡眠時間を大切にしていますか？

小学生は 9 時間～12 時間確保することが推奨されています。寝ている間に体が回復し、身長が伸び、記憶が定着すると言われています。睡眠時間の減少は、大人の生活習慣が大きく影響するようです。家族で協力しながら、みんなで睡眠時間を確保するようにしましょう。

- ・寝る前 30 分はスマホやゲームをしない。
- ・朝ご飯をよく噛んでしっかり食べる。
- ・週末休日でも普段と同じ時間に起床する。

質のいい睡眠を確保できるように日頃から運動して規則正しい生活を心がけましょう。

厚労省睡眠ガイド 2023 より