

鈴小 ◆ だより

伊丹市立鈴原小学校

令和7年10月15日号



10月18日(土)に、第52回鈴原小学校運動会が行われます。

本番に向けて、子どもたちは練習に励んできました。授業中だけではなく、朝8時過ぎからクラスで集まってリレーの練習をする姿や、休み時間に教室で音楽をかけながら楽しそうに踊る姿も見られました。また、5、6年生は自分たちの演技だけではなく、運動会の進行がスムーズに進むよう、係活動にも取り組んでいます。

運動会本番で子どもたちの輝く姿を見ることが、そして子どもたちの頑張りを保護者や地域の方に見ていただくことがとても楽しみです。どうか、お天気に恵まれますように・・・。



運動会の練習を頑張りすぎて、
疲れがたまつてはいませんか？
気温の変化も大きく、
体調を崩しやすい時期です。
栄養のあるものを食べ、
しっかり睡眠をとって、
体調を整えましょう！



これは、保健室の前の掲示板です。メジャーリーガーの大谷選手の睡眠法や保健委員会が行ってくれた睡眠時間アンケートの結果など、「睡眠」に関することが掲示されています。

厚生労働省が出している「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、小学生は9～12時間睡眠をとった方がいいと言われています。心も体も健康でいられるよう、早寝早起きを心がけ、しっかり睡眠をとりましょう！

- ★ しっかりあさごはんをたべて、ひるはからだをうごかしましょう。ねむるときは、へやをくらくして、しずかなところでねむりましょう。
- ★ おやすみのひも、おなじじかんにおきましょう。
- ★ ねむるまえは、テレビ・ゲーム・スマートフォンをみないようにしましょう。

