

由宇小だより

平成18年11月 7日 第7号

長距離走大会

12月1日(金)に、恒例の長距離走大会を実施します。本校では、安全で充実した大会となるよう安全対策には万全を期しております。ご家庭でも次のことに十分ご配慮くださいますようお願いいたします。

健康面での不安やいつもと様子が違う場合、必ず連絡帳で担任にお知らせください。朝食を必ず取らせてください。

十分な睡眠と休養を取らせてください。

また、現在、健康調査を実施しております。気になる点がございましたら、ご遠慮なくご記入ください。

なお、大会当日は駐車場として由宇小学校の運動場をご利用頂けますので、路上駐車はご遠慮ください。

睡眠時間はだいじょうぶ？

「早寝早起き朝ごはん、本を読んで外遊び、みんな仲良く今日も元気」山口県による家庭の元気応援キャンペーンの言葉です。

さて、厚生労働省が実施した10万人規模(中・高校生対象)の調査を日本大学医学部の研究グループが分析し、睡眠時間が7～9時間より長いか短い子どもは、精神状態(行動の際に「いつもより集中できましたか」

など12問に対する回答を点数化して測定。4点以上12点満点で不健康とした。)が悪いという傾向があるという結果が出ました。

精神的に不健康だったのは全体の44%。不健康な子どもの割合は、睡眠時間が8～9時間で33.2%と最も低く、7～8時間で33.7%、6～7時間で42.2%、5～6時間で50.9%、5時間未満で58.3%と、短くなるほど高くなった。逆に、9時間以上は40.8%で、不健康の割合が増したということです。

小学生には、さらに多くの睡眠時間が必要と思われます。ご家庭でも、心身の健全な発達や学力のアップのためにも適切な睡眠時間の確保にご配慮ください。

なお、本校では、月2回のふれあい班(縦割り班)による外遊びや、週2回の読書の時間(ラブックタイム)を確保しています。休日には、親子で読書をしたりスポーツを楽しんだりされたいかがでしょうか？

おめでとうございます

「読書感想文」、「読書感想画」の作品募集に応募し、下記の通り受賞しましたのでご紹介します。

「読書感想文」

「課題の部」

優秀	1年	下岡	亮太	3年	福多	祐果
	5年	重岡	晃介			
優良	2年	上羽	涼太郎	6年	上重	望
	6年	玉川	愛			
入選	1年	山中	美月	3年	平木	菜摘
	3年	丸子	真那斗	4年	山中	典
	5年	重田	真輝	6年	内村	榛作
	6年	西田	愛花			

「自由の部」

優秀	5年	兼光	美咲			
優良	1年	青木	清香	1年	竹重	舞衣
	2年	山本	知美	2年	松嶋	真弘
	3年	片峯	千菜	5年	村重	貴也
	6年	篠田	広人			
入選	5年	熊野	頌子	5年	松村	和
	6年	中柴	友里	6年	清水	耕平

「読書感想画」

「指定の部」

優秀	1年	上羽	珠美	1年	磯元	颯太
	3年	重田	紗輝	4年	松田	友晴
	5年	重田	真輝	5年	梶中	朝斗
優良	5年	渡辺	鈴華	6年	中柴	友里
入選	1年	三原	僚真	2年	井下	歩泉
	3年	沖重	伊万里	3年	時重	里香
	4年	沖重	帆乃果	6年	山口	真歩

「自由の部」

優秀	1年	中岡	祥乃			
優良	4年	福本	友理	5年	角井	十夢
	6年	上重	望			
入選	1年	橋本	和幸	6年	山本	知夏
	6年	福多	恵大			

11月行事予定表

日	曜	学 校 行 事	校時
1	水	街頭指導 安全点検	
2	木	通信陸上記録会(5・6年生)	
3	金	文化の日	
4	土		
5	日		
6	月	ハッピー朝会	
7	火		
8	水	ふれあい班遊び	
9	木		
10	金	委員会活動	
11	土	ゆうきらきらスクール・ふれあいバザー	4
12	日		
13	月	11日の振替休日	
14	火		
15	水	街頭指導 スクールカウンセラー来校	
16	木	就学時健康診断	4
17	金	岩国市音楽祭	
18	土	生涯フェスタ イン 由宇(6年生参加)	
19	日		
20	月		
21	火		
22	水	ふれあい班遊び	
23	木	勤労感謝の日	
24	金	クラブ活動	
25	土		
26	日		
27	月		
28	火	ふれあい給食	
29	水	職員会議	
30	木	月末大掃除	
12月の行事予定			
	1日	街頭指導・安全点検・長距離走大会	
	5日	長距離走予備日	7日 避難訓練
	8日	クラブ	15日 街頭指導
	19日	給食終了	20・21日 個人懇談
	22日	終業式	学期末大掃除
	28日	公務納め	