



朝日の風

令和7年 7月18日
朝日小学校 No. 8

学校保健員会

5年生の子どもたちと希望された保護者の皆様を対象に、学校保健委員会を開催しました。

昨年度に引き続き、睡眠健康指導士の渡部郁子先生から睡眠の大切さについて教えていただきました。

◆睡眠をしっかりすると…

①元気になる→ぐっすり眠ると、だるさがなくなる・病気にかかりにくくなる・心がすっきりしてやる気が出てくる。

②勉強に役立つ→しっかり学習した後ぐっすり眠ると、学んだことをしっかり記憶できるようになる。

③運動にも有効→野球の大谷翔平選手も、練習後の睡眠を大切にして、試合で集中力を発揮している。

◆質のよい睡眠をとるためには…

①睡眠時間は、9～10時間を確保する（小学生）

②休日もふだんと同じ時間に起きる

③遅くとも寝る1時間前には、ゲームや動画を見ることをやめる



ぜひ、参考にしてください。

ボランティアありがとうございました

昨年度末から1学期の初めにかけて、学校の教育活動にボランティアで参加していただける方を募集したところ、登下校見守り活動や水泳指導の見守り、ミシンの指導補助などでのべ210名の方に申し込んでいただきました。たいへん助かっております。

来学期以降も、「地域学校協働活動」という形でボランティアをお願いする予定です。学校に力を貸していただけるとありがたいです。よろしくお願いいたします。



登校見守り活動へのご参加ありがとうございます

保護者の皆様、1学期の間、子どもたちの登校を見守ってくださりありがとうございます。朝日小学校区では、地域の皆様が「子どもは地域の宝」と考え、保護者の皆様の手助けができればと、子どもたちの安全を見守ってくださっています。

保護者の皆様には、毎月、見守り活動への協力をお願いをしてまいりました。少しずつ、見守ってくださる方が増えて、心強く思っております。今後とも、子どもたちが安全に登校できるようご協力ください。



夏休みを迎えるにあたって

22日(火)から、夏休みに入ります。休み中、「おや? 様子がおかしくないかな?」と感じられたり、中には悩みごとを聞いたりすることがあるかもしれません。もしも、気になることがありましたら、学級担任や部活動の顧問等にご連絡いただくと大変助かります。なお、連絡にあたっては、別でお配りしました「夏季休業中の電話・来客への対応について」をご覧ください、対応させていただきますようお願いいたします。

また、以下のような相談窓口も設置されていますので、ご利用ください。

- ・刈谷市子ども相談センター 0566-62-6313 (9:00~17:00)
- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (通話料無料)

お知らせ

夏休み作品展についてお知らせします。今年度は、9月4日(木)、9月5日(金)の2日間の開催といたします。

- 会場 1・2年生 図工室(中舎1階) 、 3・4年生 第2理科室(中舎2階奥側)、
5・6年生 第1理科室(中舎2階図書室側)
- 開催時刻 午前9時より午後5時まで(両日とも)

※体育の授業等で、グラウンドを使用しますので、駐車場をご用意できません。自転車や徒歩でのご来校をお願いします。

※会場へは、中舎の渡りからお入りください。その際、間違い等が心配されますので、お履き物をご自身でお持ちになってご覧ください。