



宮城小通信

郡山市立宮城小学校

学校便り No.3

令和6年4月12日

文責：校長 伊藤 孝行

1学期第1週が終わりました。

4月8日（月）から始まりました1学期も今日12日（金）で1週間が終わりました。



9日（火）から始まりました給食も、各学級で当番が責任をもって取り組み順調に進んでいます。



朝の健康づくりのマラソンも、子どもたちが自主的に取り組んでいます。



6年生には、家庭の交通安全推進員の委嘱状が渡され、交通事故ゼロを目指して、家庭や学校で安全活動に取り組むことを誓いました。

第1回の避難訓練を行いました。

第1回目の避難訓練の大きな目的は、新しくなった教室からの避難経路の確認と落ち着いて安全に避難することです。

今回の想定は、大地震の発生で給食室より出火し、強風により校舎に延焼の恐れがあるため校庭に避難するというものです。

子どもたちは、先生の指示で避難経路を確認し

たら、上履きのまま校庭南側に避難しました。



1年生も参加しての第1回の避難訓練は、子どもたち全員が落ち着いて真剣に行動することができ、消防署の方からも褒めていただきました。



その後、高学年児童による模擬消火器を使った消火訓練を行いました。

子どもたちは心身ともに疲れています。

新学期が月曜日から始まったため、5日間連続で学校生活を送った子どもたちは心身ともに疲れています。

月曜日から4日連続で欠席児童0でしたが、今日は複数の子どもが欠席しました。

心身の疲れを取り除くには、十分な睡眠を確保することが重要になってきます。2023年10月に厚生労働省から出された「睡眠指針」によると、小学生の睡眠時間は以下になります。

1・2年生	11時間～12時間
3・4年生	10時間～11時間
5・6年生	9時間～10時間

睡眠時間8時間というのは「おとな」の場合で、子どもたちには、もっと長い睡眠が必要です。

しかし、長く眠ればよいのかと言えばそれだけでなく、朝の太陽を浴びて体内時計をリセットすることも重要です。昔から言われるように「早寝早起き」の習慣化をお勧めします。