

〔 6 月 の 行 事 予 定 〕

日	曜	朝	学校・保健行事	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
1	木	集会		5	5	5	6	6	6
2	金	図ボラ	特時5時間 地区班会	5	5	5	5	5	5
3	土		高円寺中運動会						
4	日		サタハチ（ヤゴ救出）						
5	月	朝会	いのちの講話 安全指導 体力調査始 色覚検診(2年希望者) 委員会(6月分) 出張プラネタリウム(4年生)	5	5	5	6	6	6
6	火	朝学	防災館見学（4年生）	5	5	6	6	6	6
7	水	朝学		4	5	5	5	5	5
8	木	図書	歯科(全学年)	5	5	5	6	6	6
9	金	図ボラ	特時 5 時間	5	5	5	5	5	5
10	土	なし	S特 4 土曜授業 体力テスト 総合発表(6年) 4校時	4	4	4	4	4	4
11	日								
12	月	朝会	読書週間始 クラブ④	5	5	5	6	6	6
13	火	読書	社会科見学（3年生）	5	5	6	6	6	6
14	水	なし	S特4時間	4	4	4	4	4	4
15	木	読書	特時5時間	5	5	5	5	5	5
16	金	図ボラ	特時5時間 体力調査終 誕生日給食 移動教室前健診(5・6年生)	5	5	5	5	5	5
17	土								
18	日								
19	月	朝会	水泳指導始 幼稚園との交流(2年生) 弓ヶ浜移動教室始(～21日5・6年生) パワーアップディ	4	4	4	特時5	弓ヶ浜 移動教室	
20	火	読書	給食試食会(保護者)	5	5	6	6		
21	水	読書	弓ヶ浜移動教室終 保育園との交流(1年生)	4	5	5	5		
22	木	読書		5	5	5	6	6	6
23	金	図ボラ	読書週間終	5	5	6	6	6	6
24	土								
25	日								
26	月	朝会	委員会(7月分)	5	5	5	6	6	6
27	火	朝学	音楽鑑賞教室(6年生)PM 水道キャラバン(4年生) 1・2校時	5	5	6	6	6	6
28	水	朝学	避難訓練 (不審者対応セーフティ教室：全学年)	5	5	5	5	5	5
29	木	集会	縦割りお弁当給食・遊び	5	5	5	6	6	6
30	金	図ボラ	定期健康診断終	5	5	6	6	6	6

○体力テスト(土曜授業) 6月10日(土)

児童の体力を測定し、傾向を知るとともに、今後の指導に生かすための調査を行います。調査結果は、2学期にお知らせします。毎年、保護者ボランティアの方々に手伝ってもらい、とてもスムーズに進行しています。ありがとうございます。

○水泳指導 6月19日(月)～

暑くなってきました。体育の授業では水泳指導が始まります。安全を第一に子供たちが水に親しんだり、泳力を身に付けたりすることができるよう、指導します。提出物や持ち物等へのご協力をお願いします。

○パワーアップディ 6月19日(月)

放課後に補習を行います。お子さんを通して個別に声をかけますので、よろしくお願いします。

**祝** 産休中の黄地雅子主任教諭が、5月25日  
元気な男子をご出産されました。

＜下 校 時 刻＞

	月火木金土	水・特時	S 特時
3 校 時	11:40		
4 校 時	13:15	13:15	12:15 (給食なし) 13:00 (給食あり)
5 校 時	14:40	14:20	14:00
6 校 時	15:30	15:10	14:50



# 杉八だより

平成29年6月1日 杉並区立杉並第八小学校

## 生活習慣を考える

校長 黒川 雅仁

### 五月雨を 集めて早し 最上川 松尾芭蕉

旧暦5月、現在の6月に詠んだ句として知られています。初発は「集めて涼し」でしたが、芭蕉は梅雨時の急流を表そうと推敲を重ね「集めて早し」としたことで最上川の豪壮さや激しさをよむ者へ伝えました。

★今月6月はその梅雨時です。長雨が続きたり寒暖の差によって体調を崩してしまったりすることもあります。このような季節だからこそ、子供たちが元気に学校生活を送れるようにしたいと考えています。そこで、保護者の皆様にぜひご協力いただきたいことがあります。「早寝、早起き、朝ご飯」の習慣化です。既に多くのご家庭で意識して取り組んでいただいていることと思います。

★人間の体内時計と陽の光の関係については広く知られているところです。成長期にある子供たちにとって、昼間活動して夜眠るということは体内時計のリズムをしっかりと刻むという点でとても重要です。「寝る子は育つ」と言われるように、成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されると言われています。質の高い十分な睡眠をとることは子供たちの成長にとって欠かせないことです。睡眠リズムや適切な摂食は代表的な生活習慣です。どうかこの生活習慣がしっかりと身に付けられるようご支援ください。

★学校生活において生じるさまざまな問題、例えば友人関係のトラブル、体調不良、学習意欲の低下等は、子供たちの生活習慣とも密接な関係があります。夜遅くまで起きていて睡眠時間が短くなると、朝すっきりと目覚めることができません。食欲もなくなり朝ご飯も食べられずに登校、そして一日中元気がないままに学校生活を送ることになり、学習意欲も低下します。そのような時には、友達の言葉にいつもより過敏に反応して、イライラが高じて自分自身をコントロールできなくなってしまうこともあるかもしれません。

★子供たちの健全な成長を保証するために、ご家庭でも今一度、生活習慣の見直しをしてみてはいかがでしょうか。「基本的な生活習慣が身に付いている子供は学力も向上する」という研究結果も出ています。学校と家庭が両輪となって、子供たちの成長をともに支えていけるように連携することが大切であり、是非実践していきたいと考えています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

6月の生活目標

「安全に気をつけ 気持ちよい生活をしよう」

生活指導部

梅雨の季節になりました。雨が降っている日の登校時の様子を見てみると、傘で前が見にくく人とぶつかりそうな人、傘をさしたままあわてて走って登校する人など、思わぬ事故に遭いそうな場面が見受けられます。校内では、雨や湿気で廊下や階段もとても滑りやすくなっています。このようなときこそ、安全に気を付け、気持ちや心に余裕をもって落ち着いた生活をしていくようにしましょう。

また、この時期は気温が上がり湿気も多く、ますます蒸し暑くなります。汗の始末をするため、洗った手を拭くため、ハンカチを身に付ける習慣をつけましょう。ハンカチは毎日取りかえていますか？目には見えないかもしれませんが、1日使ったハンカチは、汗や皮脂でとても汚れています。ポケットに入れっぱなしにすることなく、毎日清潔なハンカチに取りかえましょう。学校でも指導していきます。ご家庭からも、声掛けをお願いいたします。

