



2学期まとめの月へ

師走に入りました。各学級では長かった2学期のまとめを行っています。それぞれの足跡を振り返り、自分の成長をきちんと実感することが、次への一步につながります。冬休みを楽しく有意義に過ごすためにも、2学期残り3週間を大切に生活してほしいと思います。

今年の冬は「暖冬」になるという予報の一方で、降雪量は「平年並み」との見方もされています。どのような冬になるか予測は難しいところですが、感染性胃腸炎や現在大流行しているインフルエンザが引き続き流行しやすい季節であることは間違いありません。学校でも体調管理を呼び掛けながら、健康で毎日を過ごすことができるように努めてまいります。ご家庭でもこれまで同様、声かけをよろしく願いたします。

子どもに深く長い睡眠を

令和5年11月15日付岩手日報に、同タイトルの記事が掲載されていました。その記事によると、『睡眠が不足すると脳の前頭前野の働きが落ち、記憶力や集中力、やる気が低下、感情の制御も難しくなる。甘味に鈍感になり、肥満につながる危険もある。』とのことでした。日本睡眠学会理事長を務める久留米大の内村直尚学長は、『睡眠は脳と体と心の発育に必要で、子どもは深く長く寝る必要がある』『親と教師が昼夜の子どもの状況を共有し、昼間の強い眠気が続くようなら医師に相談を』と話しています。

規則正しい生活のための指針が示されていたので、紹介します。

子どもの睡眠 10 力条

- ①早起きして日光を浴びる
- ②朝食をちゃんと食べる
- ③屋外でしっかり遊ぶ
- ④昼寝は短く、午後3時まで
- ⑤夕食は就寝2～3時間前までに
- ⑥テレビやゲームは就寝1時間前まで
- ⑦入浴は就寝1～2時間前までに
- ⑧夜はコンビニなど明るい所を避ける
- ⑨寝室は暗くする
- ⑩午後9時～10時には寝る

就学前は10時間、小学生は8～9時間以上、中学生は7時間以上寝る



おめでとう

令和5年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」

小学校低学年の部（1～3年）

銀賞

2年 ・小野 市之助

小学校高学年の部（4～6年）

銅賞

4年 ・松田 宙 ・新田 颯 ・佐藤 奈々

入賞

4年 ・尾形 優 ・佐々木 拓磨 ・紺野 利菜



令和5年度「歯・口の健康啓発標語コンクール」

小学校高学年の部（4～6年）

最優秀賞

6年 ・阿部山 唯旗



令和5年度「税についての作文」

花巻市長賞

佳作

6年 ・武藤 陸人

6年 ・照井 志歩 ・打田 凰菜

第73回「社会を明るくする運動」岩手県作文コンテスト

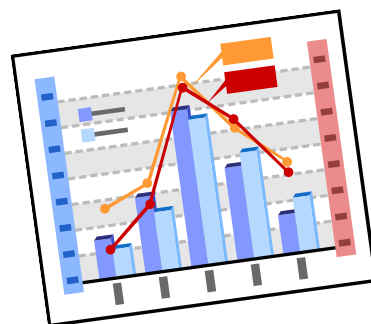
入賞

6年 ・杉村 健太

令和5年度岩手県統計グラフコンクール

特選 ※全国コンクールでも入選

3年 ・安部 哲司



令和5年度花巻市市民憲章標語

佳作

6年 ・照井 志歩

令和5年度MOA美術館花巻児童作品展

花巻市長賞

3年 ・田中 燦詞

審査員賞

4年 ・小岩 龍平



11. 14(火) PTA家庭教育講演会
講師:横地眞平さん(よこっちピーマン)

着任しました～よろしくお願いします～

本日12月1日(金),佐藤大雅(さとうたいが)講師が着任しました。

子どもたちへの指導や支援をはじめ,必要に応じ業務サポート等にあたります。

今年度いっぱい,3月末までの勤務となる予定です。よろしくお願いします。