

学校だより

かしわの葉

美幌町立美幌小学校 第11号

【学校教育目標】

できること いっぱい みつけよう
自立する柏っ子
◇やりとおす ◇かんがえる
◇つたえあい ◇ふれあい
◇みとめあい

令和8年 1月26日 発行
文責 校長 水野 利幸

〒092-0062 網走郡美幌町西2条北4丁目1番地 TEL 0152-73-2019 受付時間 7:40~17:00(通常時)

「早寝・早起き・朝ごはん」

令和8年が始まりました。1年生から5年生は冬休み明けから修了式まで45日、6年生は卒業式まで43日登校します。学校が始まって10日ほどが経過しましたが、今のところ子どもたちはとても元気でスキー・スケートなど冬期体育や遊びに取り組んでいます。これから授業日数も短く、慌ただしく過ぎていきますが、1年間の総決算であり、「まとめ」と「次の学年に向かっての準備をする」大切な時期でもあります。スキーやスケート学習は北海道の寒さと向き合って、心と体を鍛える貴重な教育活動の一つです。そして、しっかりとマナーを守れる美幌小学校の子どもであってほしいと願っています。保護者の皆様にはスキー・スケート学習の際の用具や服装などの準備をよろしくお願ひ致します。それから、この時期はインフルエンザの流行や感染性胃腸炎の流行が心配される時期もあり、感染症対策に努める必要があります。今後、オホーツク海に流氷もやってくるなど、1年で一番寒さの厳しい季節となりますが、小まめな換気や加湿、手洗いの徹底などにより、寒さに負けず元気に北海道の冬を乗り切っていきたいと思います。

さて、冬休み中に生活リズムの乱れはなかったでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」というフレーズを聞いたことがあるかと思います。子どもの成長にとって大事と言われていますが、その理由はなんでしょうか。まず睡眠についてです。子どもの成長に欠かせないメラトニンや成長ホルモンなどが睡眠中に分泌されます。メラトニンは生体リズムの調整に欠かせないホルモンで、入眠を促す効果もあります。成長ホルモンは、骨や筋肉を作ることを促したり、免疫力を高めたりする効果があります。そして、睡眠中に新しい知識の定着がされるそうです。睡眠不足だと、ボーッとしたりイライラしたりして授業に集中できなくなります。ちなみに、米国の国立睡眠財団は、6歳～13歳の子どもに必要な睡眠時間が9～11時間であると発表しているそうです。学校に行く日は朝起きる時間は決まっていますし、遅くまで起きていると睡眠時間が短くなってしまいます。ですから、早寝早起きして適切な睡眠を取ることが大事です。次に朝ごはんですが、人間は寝ている間もエネルギーを消費しているので、朝はエネルギーが不足がちになります。脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。しかし、ドリンクやゼリーなどでエネルギーや栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。子どもたちの生活リズムは乱れていないでしょうか。子どもたちが日々を元気よく過ごすためにも、生活リズムを整えることが大切です。

3学期が始まりました

22日間の冬休みが終わり、1/16から3学期がスタートしました。休み明けには冬休み作品展が開催され、冬休み中に取り組んだ作品が並びました。日数の短い3学期ですが、進級や進学に向け、学習のまとめにも取り組んでいきます。学校での学習に加え、家庭学習でも復習に取り組めると学習内容がしっかりと定着しますので、ご家庭での指導もよろしくお願ひします。

栄養教諭による食育の取組

美幌町学校給食センターより亀川栄養教諭が来校し、1/20に1年生を対象に食育の授業を行われました。授業の中では、毎日食べている給食がどこで、どのように作られているのかについて、写真等を活用しながらわかりやすく説明されました。食生活の乱れは、子どもたちの体力だけでなく学力の低下にも関係していると言われます。今後も学校と家庭の両面から、継続的に食育について指導していくことが大切です。来月2日には、2年生でも同じように食育の授業が行われる予定です。



ソロ金賞・アンサンブル銀賞！

1/18に遠軽町で開催された『北見地区管楽器個人・アンサンブルコンテスト』に金管バンドが出場しました。冬休み中にも練習を積み重ねた結果、個人の部で金賞、アンサンブルの部（金管五重奏）で銀賞を受賞しました。2/22には、美幌小・東陽小合同バンドの『ジョイントコンサート（定期演奏会）』がびほーるで開催予定となっています。



～児童の転出入に関わって～

例年、3～4月は転出入の多い時期です。新年度の児童数の増減により学級数が変わることがありますので、転出を予定されている場合は、早めに担任までご連絡ください。また、ご親戚やご友人などの転入の情報があれば、こちらも学校まで教えていただけると助かります。ご協力をよろしくお願ひします。



★生活目標★

- ◆忘れ物をしないようにしよう。
- ◆手を洗ってかぜを予防しよう。。

日	曜	学校行事
1	日	
2	月	中学校体験入学（6年） 食育授業（2年）
3	火	フッ化物洗口
4	水	一日入学（1～3年：午前授業・4～6年：5時間授業）
5	木	校内作品展（3年・～13日まで） スクールカウンセラー来校
6	金	職員会議
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	参観日（2年・4年） 前期児童会選挙 フッ化物洗口
11	水	建国記念の日
12	木	参観日（1年・6年） PTA レク（6年）
13	金	参観日（3年・5年） PTA レク（3年）
14	土	
15	日	
16	月	年度末反省会議①（午前授業）
17	火	年度末反省会議②（午前授業） フッ化物洗口
18	水	スクールカウンセラー来校
19	木	全校朝会（任命式）
20	金	6年生を送る会
21	土	
22	日	美幌小・東陽小合同バンドジョイントコンサート
23	月	天皇誕生日
24	火	児童会活動
25	水	評価事務（午前授業）
26	木	評価事務（午前授業）
27	金	サポート会議
28	土	

2月 スクールカウンセラーの予定

- ①2月 5日（木） 8:20～12:00
13:00～15:20
- ②2月 18日（水） 9:10～12:00
13:00～16:10

※場所は1階会議室（1年教室奥）になります。
※保護者の方が利用する場合には、事前に学校まで連絡をお願いします。（73-2019 担当：教頭加藤）
※時間が重なった場合は、先に連絡があった方を優先します。