



光れ 横西っ子

令和3年度 第6号 10月20日

発行者 引地 健二

※ HPではカラーでご覧になれます。



第2学期がスタートしました！！

5日間の秋休みが終わり、10月14日（木）から第2学期がスタートしました。2学期は、運動会や修学旅行などの行事があります。また、感染拡大や短縮日課等の影響でできなかったクラブ活動などもできる限り実施していく予定です。新型コロナウイルス感染症の第6波も心配されるようですが、予防には十分配慮しながら「実りの秋」となるよう、教職員一同、力を合わせて取り組んでまいります。1学期同様、保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



〈新たに建立した石碑〉

「創立120周年記念式典」を実施！！

9月29日（水）

9月29日（水）に本校の創立120周年記念式典並びにタイムカプセル開封式・封入式、石碑お披露目式を実施しました。緊急事態宣言中ということもあり、表彰状をお贈りする予定だった招待者はお招きせず、映像をテレビで視聴する簡略化した形で実施しました。ただ、佐藤市長様と小堀教育長様にはご臨席いただき、お祝いの言葉を述べていただきました。

盛大とはいえ形にはなりませんが、本校の歴史と伝統を再確認するよい機会になったのではないかと思います。これまで本校を支えてくださったたくさんの保護者の方々、地域の方々、そして本校教育のためにご尽力いただいた教職員の皆様、さらに今回の式典等のためにいろいろとバックアップしてくださった実行委員の皆様にご心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

なお、式典やタイムカプセル開封・封入の様子が栃木テレビや宇都宮ケーブルテレビで放映されるとともに、下野新聞にも記事が掲載されました。



司会を担当した児童



佐藤市長の祝辞



真剣な態度で式に臨む児童



スローガンの表彰



キャラクターの表彰



記念品の贈呈



児童代表のあいさつ



タイムカプセル開封



120周年記念献立

お子さんの睡眠時間は大丈夫ですか？



授業の様子を見ていると、朝から机に顔を伏せて寝ている子供たちが少なくありません。また、眠ってはいなくても、ボーっとしていたり、やる気が出なかったりするようなお子さんも見受けられます。睡眠時間が足りていないのか、または睡眠の質が悪いのか、ちょっと心配になってきます。そこで、今回は睡眠時間についての基本的なことをまとめてみましたので、少しでも参考になればと思います。

●睡眠時間を見直す

まず睡眠時間は足りているかどうかを確認してみてください。もし、足りていない場合は、朝は何時までに起きなければいけないから何時までには寝る、という逆算をして寝る時刻を決めてみてください。低学年に必要な睡眠時間は10時間から10時間半、高学年は9時間から9時間半と言われています。午前6時30分に起きると考えたら、低学年は午後8時30分、高学年は午後9時30分が理想的な寝る時刻となります。高学年になると夜にスマホを使ったり、ゲームをしたりするお子さんもいると思います、寝るときはスマホやゲームは親が預かるなどしないと布団に入ってから継続したりして結局寝る時刻が遅くなってしまいます。使うのであれば時間を決めることが必要になってくると思います。

●睡眠の質が悪い

睡眠時間は足りているにもかかわらず、眠いと言っていたり、夜早く寝ても朝なかなか起きられなかったりするお子さんというのは、睡眠の質が悪いということになります。寝る直前までスマホやテレビゲームなどをしてしていると光の影響で脳が刺激されてしまい質の悪い睡眠になってしまうそうです。寝る2時間前からスマホやゲーム・テレビなどはやめておくのがよいと言われています。睡眠の質をよくすることを意識してあげてください。そうすることで毎朝眠いというのがなくなってきます。



●心も疲れることがある

小学生は朝から学校に行き、学校生活を送り、夕方以降は遊びに行ったり塾に行ったりスポーツ活動をしたりします。ですから体力的に疲れます。加えて学校内での友達関係やSNSなどが発達したことなどが原因で人とのコミュニケーションによる疲れが出てきてしまうこともあります。心も疲れてくると余計に睡眠が必要になってきます。

小学生の睡眠時間が短いと学習やイライラ、集中力、落ち着き、姿勢などいろいろなところに影響が出できますので、安定した生活を送ることができるよう、お子さんの睡眠時間を再確認してみてください。よろしくお願いたします。



★ 保護者・地域の皆様へのお知らせ・お願い ★

■ 運動会について

本校の運動会は、以前お知らせしましたとおり、11月16日（火）に半日で実施いたします。なお、新型コロナウイルスの予防・拡大防止の観点から、今年度も保護者の皆様の参観は2名までとし、地域の皆様・来賓の方々のご招待はありません。また、PTAや来賓、来年度の1年生の種目も実施いたしません。ご理解とご協力をお願いいたします。



■ タイムカプセル内の手紙等について



創立120周年記念で20年前のタイムカプセルを開封しました。中には、当時の児童が20年後の自分に宛てた手紙や記念品が入っていました。それらの品々で住所が記載されていたものにつきましては、郵送いたしますが、住所の記載がないものにつきましては郵送が難しいことから、心当たりがある方は、事前に電話連絡の上、学校に取りに来ていただければと思います。なお、手紙等の引き取りは今年度内（3月末まで）にお願いいたします。（☎028-658-2679）

■ 「新型コロナウイルスによる小学校休業等対応助成金・支援金」について

厚生労働省において令和2年度に実施していた

①小学校休業等対応助成金

お子さんの世話を保護者として行うことが必要となった労働者に対し、有給の休暇（労働基準法上の年次有給休暇を除く）を取得させた事業主への助成金

②小学校休業等対応支援金（委託を受けて個人で仕事をする方向け）

お子さんの世話をを行うために、契約した仕事ができなくなった個人で仕事をする保護者への支援金について、令和3年9月30日より制度を再開しております。活用を希望される方は、申請方法等詳細が記載されているリーフレットを学校ホームページにアップいたしましたので、そちらでご確認ください。