

# せいがかしだより

せいかつ げっかん

## 十一月は生活アップ月間

第二中学校区では『**早ね・早起き・朝ごはん**』そして**歯みがき**、**家庭学習**』を目標にした「生活アップ運動」に取り組んでいます。これらの目標を達成するためには、**家庭の協力が不可欠**です。

「生活アップ運動」を進めるにあたり、次の内容をふまえて、子どもたちと共に、今一度基本的な生活習慣を見直していただければと思います。

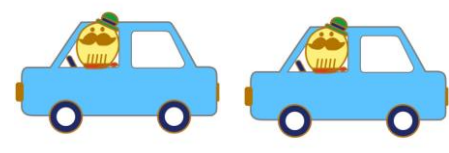
- 『**早ね**』…豊かな睡眠は心身の健康のひけつです。
- 低学年は九時、高学年は十時**を目安に寝ましょう。
- 十時から深夜二時までの睡眠中、子どもたちの成長を促す上で重要な成長ホルモンが作られるそうです。
- 『**早起き**』…遅くとも**七時**までは起きましょう。脳が活発に活動するまで、二時間程度かかると言われています。
- 『**朝ごはん**』…午前中の**学習・運動のエネルギー**は、朝ごはんだけで決まります。バランスよく、消化のよいものを毎日食べましょう。
- 『**歯みがき**』…自分の歯は自分で守る。**すすすすみまで三分**を目安にみがきましょう。
- 『**家庭学習**』…**低学年は三十分、中学年は四十五分、高学年は六十分**が目安。宿題はもちろんのこつ、宿題以外の家庭学習（読書や自主学習など）を行う習慣をつけましょう。

貝塚市立中央小学校  
生活指導だより  
生活指導・健康教育部  
2016.11.1



## 二年・四年交通安全教室

関西自動車学院さんの協力のもと、交通安全教室が行われ、交通ルール・マナーについて学習しました。二年生では、**左右を確認して横断歩道や交差点をわたることを確認**しました。四年生では、**スマホをしたり、イヤホンで音楽を聞いたりしながらの運転が危険**であることを学びました。実際の自転車や自動車を使って、児童が起こしやすい事故を再現していただき、子どもらは息をのみ、その恐ろしさを深く感じたようです。



## 冬場の服装について

朝夕にふく風が冷たくなり、上着を着て登校する子どもが増えてきました。冬場の服装について、学校では次の通りに指導しておりますのでご理解ください。

- ◎**教室内でのジャンパーやコートなどの上着の着用は、健康上の理由で脱いだ方がよいと声かけをしています。**
- ◎**手袋やマフラー、ネックウォーマーの着用は登下校時のみ。**また、視界を遮らないようパーカーなどのフードはかぶらないように指導しています。
- ◎**リップクリームやトローチを持たせる場合は、必ず担任に連絡帳等でお知らせください。**
- ◎**「ひざかけ」は使用できません。**動きのうらうら危険な場合があります。

「不明な点がありましたら担任まで連絡ください。」

## 五年非行防止犯罪被害防止教室

岸和田少年サポートセンターの方に来ていただき、主に「**万引き**」と「**ルールを守る**」について人形劇やお話を通じて学習しました。犯罪は、自分が後悔するだけでなく、家族や周りの人に迷惑をかけてしまいます。悪い心になっても、それに打ち勝つ強い心、悪いことに誘われても**断る勇氣**、友だちが悪いことをしそうになっても**たらしめる心**を持ってください、と話していただきました。

