



# 煌めけ真壁っ子

学校便り 第 3 号  
令和 6 年 6 月 6 日発行  
学校長 津嘉山 博好

## 保健行事（視力・聴力・歯科・内科検診）

5月は保健行事がたくさんありました。5月15日(水)に視力検査と聴力検査を、16日(木)に歯科検査を行いました。翌週22日(水)には内科検診を行っています。SNSやゲーム等の影響で視力低下が懸念されています。健康についてご家庭でも話題にしていただければと思います。



## 体力テストを実施しました

5月17日には全校一斉に体力テストを実施しました。高学年は低学年を補助して測定を行いました。年下の子を優しく見守る頼りになる5・6年生です。



## 6月の行事予定

- 2日(日) アブシバレー(真壁)
- 3日(月) クラブ活動
- 4日(火) 交通安全教室(1年)
- 5日(水) 児童朝会・食育授業
- 6日(木)・7日(金) 教育相談  
5校時授業
- 9日(日) ユッカヌヒー

(糸満ハーレー・名城ハーリー)

- 10日(月) クラブ活動

- 11日(火) 新くろしお号

お披露目式

(マスクミ来校・午後)

- 12日(水) 児童朝会

- 13日(木) 歯科講話(4年)

- 17日(月) 読書旬間(～30日)  
クラブ活動

- 18日(火) 耳鼻科検診(全学年)

- 19日(水) 児童朝会(放送・生活)

- 22日(土) 萬華之塔慰霊祭

- 23日(日) 慰霊の日

- 24日(月) クラブ活動

(3年生見学)

- 25日(火) 音楽朝会

- 26日(水) 市教委あいさつ運動  
(～27日)

離島体験学習(5年)～28日

- 30日(日) 日曜授業参観

1校時:授業参観(各教室)

2校時:平和集会(体育館)

3・4校時:教育講演会(体育館) 地域防災マネージャー

【内閣府認定】賀数 淳氏

講演会終了後

学校運営協議会(図書室)

## 1・2年生の学校探検と1年生のこ小連携授業

昨年、現3年生に学校のことを教えてもらった2年生は、今年は1年生に教える番になりました。先輩として張り切って1年生をリードしていました。



1年生はこ小連携授業でアサガオの様子を観察・記録して発表していました。こども園の先生方は、みな成長した子供たちの様子に顔がほころんでいました。



## 読み聞かせがスタートしました

今年度の読み聞かせがスタートしました。毎年、朝の貴重な時間に学校に足を運んでいただき、読み聞かせをしてくださる皆様には心より感謝申し上げます。読み聞かせには、想像力を育てる、集中力を高める、国語力やコミュニケーション能力を高めるなど多くの効果があることが知られています。また、小さな頃から読み聞かせを行ってきた家庭では、思春期を迎えたお子さんとコミュニケーションがとりやすいとも言われているそうです。

### 【 子供の睡眠負債を考える 】

日本人は、大人も子供もみな睡眠時間が短く、年齢別で推奨されている睡眠時間と実際の睡眠時間との差が9歳で1時間23分不足しているという調査があるそうです。この慢性化した睡眠不足を“睡眠負債”と呼び、1日1時間の負債がひと月に30時間、1年では10,950時間にもなります。睡眠負債による悪影響は、その後取り戻すことが非常に困難なことも知られています。

(朝起きた瞬間から始まる！子どものグッドスリープのためのルーティーン)①起床時刻を一定にする ②太陽の光を浴びる ③朝食をきちんと食べる ④日中に運動して疲れをためる ⑤昼寝は15時まで1時間程度 ⑥入眠儀式となるルーティーンをつくる ⑦寝る1時間前までに湯船につかる ⑧寝る1時間前はメディアオフ ⑨親も食後はゆったり過ごし一緒に寝る・・・やれることから