

★ 学校だより 12月

令和7年11月28日
羽曳野市立古市小学校
校長 角田 浩太郎

睡眠の大切さ

様々な行事や活動があった2学期ですが、早いもので残すところ1か月となりました。平素より、本校教育活動にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、2学期の様々な行事や活動の中で、「秋の読書月間」や「朝読週間」「耐寒なわとび」など、一定期間全学年で取り組むものがあります。その一定期間全学年で取り組むものとして、今年度は、「すいみんweek」という活動をしました。

これは、学校だより9月号でもお伝えさせていただいた本校の課題である睡眠不足を少しでも減らしていくため、本年度「めざせ！すいみんマスター」をスローガンに取り組んでいる活動の一つです。

11月10日から11月14日の1週間全学年で取り組みました。毎日フォームで「きのう寝た時間」「今日起きた時間」「今の体調」をチェックしました。（結果につきましては「12月ほけんだより」をご覧ください。）また、その期間中に保健委員会の子どもたちが啓発活動もしてくれました。



私自身も「すいみんマスター」をめざして、学校医さんからアドバイスをいただいた「①朝日をあびる ②朝食を食べる ③夕食は就寝の3, 4時間前にすませる ④就寝1～3時間前には照度をとどす ⑤就寝1時間前にお風呂にはいる」をできる限り取り組むようにしています。

毎日、取り組んでいるとテレビや本、雑誌などから、「睡眠」という言葉が聞こえたり、目に入ったりすると気になってついつい聞き入ったり、読んでしまったりしています。そうする中、自分の中に睡眠について知識が増えてきました。そして、睡眠は健康のためだけではなく、学力にも大きくかかわっていることを改めて実感しました。

脳は睡眠中でも活動をしていて、この睡眠中に学習した内容を長期的に記憶に定着させるように働いています。また、記憶の定着として重要なことはリハーサル、つまり、1回で覚えるのではなく、何度も繰り返して覚えることで記憶は真に定着するそうです。

いろいろなメリットをもった質の良い睡眠を生活習慣として子どもたちが身につけてくれることを願っています。

最後になりましたが、子どもたちの健やかな成長のため、本年も様々な行事や見守り活動などを行っていただいております保護者のみなさま・地域のみなさま、本当にありがとうございます。今後とも何卒よろしくお願ひいたします。

令和7年度 12月行事予定表

下校時刻

日	曜日	開放	主要行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	月		代休 諸費振替日						
2	火		遠足（4年）	14:25	15:20	15:20	しおり参照	15:20	15:20
3	水	×	6年生5時間 給食試食会 PTAベルマーク	13:20	13:20	13:20	14:25	14:25	14:25
4	木		PTAベルマーク	14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
5	金		6年誉田中体験授業 1~5年生4時間授業	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20	誉中で解散
6	土								
7	日								
8	月		給食センター見学（2年） 諸費振替予備日	14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
9	火	×	朝礼	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20	15:20
10	水		クラブ スクールカウンセラー来校日	13:20	13:20	13:20	14:25	15:20	15:20
11	木			14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
12	金	×	個人懇談会	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20
13	土								
14	日								
15	月	×	個人懇談会	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20
16	火	×	個人懇談会 放課後子ども広場	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20
17	水	×	個人懇談会(予備) 6年生5時間授業	13:20	13:20	13:20	14:25	14:25	14:25
18	木			14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
19	金			14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
20	土								
21	日								
22	月		4時間授業	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20
23	火	×	給食終了 大掃除 14時下校	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
24	水	×	終業式 11時下校	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
25	木	×	冬休み						
26	金	×							
27	土	×							
28	日	×							
29	月	×							
30	火	×							
31	水	×							

«1月の主な予定»

5日(月) 諸費振替日
 8日(木) 始業式
 9日(金) 給食開始 4時間授業
 13日(火) 避難訓練 諸費振替予備日
 14日(水) 委員会
 19日(月) 新入生入学説明会（1年生4時間13:20下校）
 23日(金) 誉中物品販売(15:30~古小体育館)
 28日(水) クラブ(4年生見学)
 30日(金) 5・6年参観

*予定は変更する場合があります

«学校アンケート ご協力のお願い»

今年度も、各ご家庭のスマートフォン等で回答していただけます。お忙しいとは思いますが12月8日(月)~15日(月)の期間でご回答くださいますようお願いいたします。
 詳細は、後日tetoruで配信させて頂きますので、ご確認いただき、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。
 不明な点があればご連絡ください。

6年生卒業アルバム撮影予定

12月10日(水)