元気・集中・思いやり

熊野第三小学校５年生学年通信　１月号

新学期もよろしくお願い致します

冬休みが明けて２週間，子どもたちは長いお休みの後とは思えないぐらい，前向きに過ごしています。いよいよ３学期。５年生の総まとめの学期となります。しっかりと学習のまとめをしていきたいと思います。また，６年生へ向けての最後の準備期間となります。最高学年としてしっかりと４月のスタートが切れるように，５年生みんなで協力し，楽しみながら，１日１日を大切にし，思い出に残る３学期にしていこうと思います。引き続きご支援ご協力の程，よろしくお願い致します。

持久走記録会について

今年も持久走の季節になりました。今年は高学年ということで距離が1.8kmに伸びます。自分の記録に挑戦し，自ら体力づくりに取り組もうとする態度を養い，最後まで頑張り抜く力を養うことを目標に，体育科の学習で，練習を積み重ね，持久走記録会で自分の記録を１秒でも縮められるように，取り組んでいこうと思います。

持久走の練習がある日は，着替え（必要に応じて），タオル，水筒などの準備物が必要になります。また，児童の登校前の家庭での健康状態を十分に把握してください。体調面で問題がない場合は，原則として全員参加で練習を行っていきます。体調がすぐれず見学される場合のために，持久走見学届を配布します。持久走見学届を忘れた場合も参加するものとしますので，見学される場合は，必ず理由をご記入の上サインをしていただき児童に持たせるようにしてください。

５年生の記録会の日程は，次の通りです。

２月１５日（木）３・４校時 10：50～　【予備日　２月２０日（火）】

生活リズムチェックに取り組みます！

１月 22 日（月）から，今年 3 回目の生活リズムチェックが始まりました。保健だよりでもお知らせしましたが，厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると，小学生は 9～12 時間を目安に睡眠時間を確保することが推奨されています。これまでの生活リズムチェックの結果を見ると，5 年生は65%しか確保できていないようです。 睡眠時間を確保するために，朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかりとり，日中は運動するようにしてほしいと思います。また，熊野町で取り組んでいる夜9：00以降に携帯やスマートフォンによる通信をしない「STOP9」や０のつく日（10 日・20日・30 日）は，テレビ・ゲーム・携帯を使用しないことと合わせて，寝る 30 分前にはゲームやスマートフォンの使用をやめることを学年全体で取り組んでいきたいと思いますので，ご家庭でも子ども達に声をかけて頂きますよう，ご協力よろしくお願い致します。