



春岡小だより

令和8年4月27日

第2号

さいたま市立春岡小学校

TEL 683-3281



会食

校長 石崎 敬吾

5月が近づき、一段と日が長くなりました。私は、自家用車で通勤しているのですが、ふじみ野市にある自宅から、さいたま市の学校へ通うには、行きは東へ、帰りは西へと向かうことになります。そのため、朝日や夕日で信号が見えづらいこともあるのですが、季節の移り変わりを感じられるよさもあります。



さて、「風薫る5月」とも言われるさわやかなイメージの5月ですが、夏が前倒しになっているのでしょうか、近年ではしっかり「夏」ですね。これから、いわゆるゴールデンウィークに入りますが、2～3年前のゴールデンウィーク最終日に私自身がヒヤリとしたことがあります。私は自宅の庭（猫の額ほどの）で、家族バーベキューをしました。湿度はさほどないものの、強い日差しの中で、炭火とアツアツの鉄板で調理をしながら、時折、アルコールで喉を潤していました。およそ、バーベキューも終わり、炭火の処理をしていると、突然、めまいと強い吐き気に襲われ、自宅のトイレに駆け込みました。汗が吹き出し、指先は「こむら返り」で自由に動かず、目の前がぐるぐると回って白くなりかけました。「これはまずい」と思い、エアコンの効いている寝室に倒れこみました。しばらく眠ったのか、気を失ったのか分かりませんが、目を覚ますと症状は治まっていました。熱中症だったのだと思います。自宅だったのが幸いしたのでしょうか、出先での出来事だったらと思うと急に恐ろしくなりました。「真夏ではない」との油断が招いた出来事です。休みの期間にお出かけなさる方や、私のような催しを予定されている方もいらっしゃると思いますが、熱中症対策を万全にしてお楽しみください。

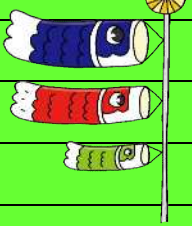


4月22日に6年生の代表委員とランチミーティングなるものを経験しました。昨年度から始まった取組だということで、今年度の第1回目でした。校長室で一緒に給食を食べながら、6年生は、今年度の児童会の目標とそれに対する思いや取組について説明してくれました。また、私からは、「代表委員を引き受けた理由」や「春岡小学校はどのような学校か」などを尋ねました。笑顔で会食が進み、私にとってはとても楽しいひと時となりました。思い起こせばその昔、私が6年生の担任をしていた際に、時の校長が卒業までに全ての6年生を対象とした会食を実施されていたことを思い出しました。事前に各クラスの集合写真を使って、出席する顔と名前を覚え、会食に臨んでいらしたようでした。担任としては、「どのようなことを話しているのだろう」と気が気ではなかったような記憶があります。会食を終えると、校長から、子どもたちが日ごろ思っていることや感じていることを伝えられ、「クラスの子たちは、そんな風に思っているんだな」と新たな気付きや情報を伝えていただき、その後の学級経営の参考にしたことも少なくありませんでした。

今、自身が校長の立場になり、会食する機会を得ていますが、自分が楽しむことに加え、何かどこかに還元できることはないかを考えていきたいと思っています。

さいたま市立春岡小学校 学校教育目標
『人間尊重を基盤とし、豊かな心とたくましい体をもち、自ら学びを創造する子どもの育成』
～ はつらつ元気な子 ルールを守る子 おもいやりのある子 かんがえる子～
学校は勉強するところ 学校は友だちと仲よくするところ 学校は安心・安全なところ

《5月の行事予定》

生活目標 「きまりを守ろう」

| 日 | 行事等 |
|------|---|
| 1 金 | さいたま市民の日 学校閉庁日 |
| 2 土 | |
| 3 日 | 憲法記念日  |
| 4 月 | みどりの日  |
| 5 火 | こどもの日  |
| 6 水 | 振替休日 |
| 7 木 | 5時間授業 講話朝会 2・5年歯科健診 春里中学校区小中合同引渡し訓練 |
| 8 金 | G・Sタイム 尿検査 |
| 9 土 | |
| 10 日 | |
| 11 月 | 読書タイム 学校運営協議会① 尿検査予備日 |
| 12 火 | 音楽朝会 6年三校親善球技大会 |
| 13 水 | G・Sタイム 委員会活動 |
| 14 木 | ワークタイム 1年ALSOK防犯教室 か・3・6年歯科健診 図書ボランティア連絡会① |
| 15 金 | G・Sタイム 眼科検診 春っ子タイム |

| | |
|------|-----------------------------------|
| 16 土 | |
| 17 日 | |
| 18 月 | 読書タイム |
| 19 火 | 学年除草 1・4年心臓検診 |
| 20 水 | G・Sタイム クラブ活動 |
| 21 木 | ワークタイム 学年除草予備日 5年管楽器鑑賞教室 |
| 22 金 | 保健の日 か・1・3・6年内科検診 |
| 23 土 | |
| 24 日 | |
| 25 月 | 読書タイム 親子読書の日 |
| 26 火 | 児童朝会 尿検査(2次) |
| 27 水 | G・Sタイム クラブ活動 |
| 28 木 | ワークタイム 5年館岩自然の教室① 安全ネットワーク協議会① |
| 29 金 | G・Sタイム 5年館岩自然の教室② |
| 30 土 | 土曜授業日 3時間授業(月曜時間割) 館岩自然の教室③ |
| 31 日 | |

※児童朝会は、学年・学級の時間に変更する場合があります。

＜さいたま市学校安心メール配信試験＞

令和8年5月20日(水)
16時00分

さいたま市教育委員会から、「さいたま市学校安心メール」の登録者へ、配信が適正に行われることを確認するために、配信試験を実施いたします。この日までに、確実に登録をお願いいたします。

メールが届かなかった場合は、専用ヘルプデスク(フリーダイヤル)まで連絡をしてください。

【電話番号】 0120-500-371
【開設期間】 6月30日(火)まで
(9時～17時 土日祝日除く)

＜学校ホームページのパスワード＞

学校のホームページで学年だより等を見たい場合は、IDとパスワード入力が必要となります。入力場面になりましたら、以下のIDとパスワードの入力をお願いします。

ユーザー名 :
パスワード :



＜「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーン＞

学校・家庭・地域が子どもの生活習慣の向上に連携して取り組むために、「望ましい生活習慣等を身に付けた子どもの姿」を共有するさいたま市のキャンペーンが、今年も4月と7～8月に実施されます。詳細については、別添のリーフレットをご覧ください。



「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーン

～みんなで育てるさいたまのこども～



さいたまのこどもから育てよう...

...どわ。

さいたま市教育委員会では、「みんなで育てる さいたまの子ども」をキャッチフレーズに、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンを実施しています。
 この機会に、ご家庭で生活習慣について話し合い、目標やルールを作ってみませんか。



このリズムが大切です！

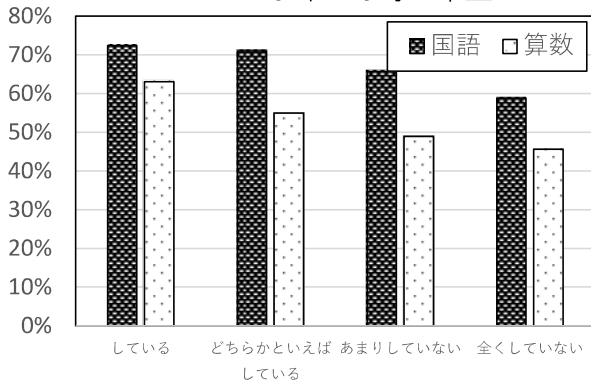


「早寝早起き朝ごはん」を実践しよう！

文部科学省では、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。

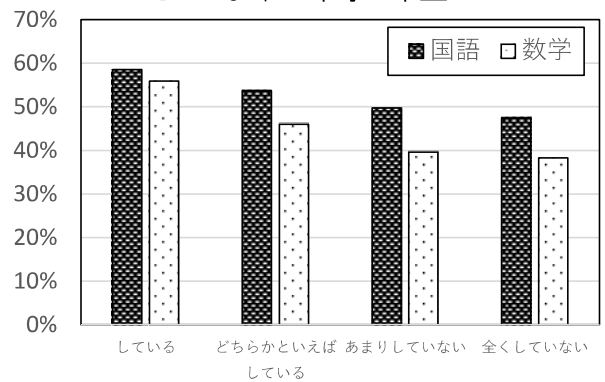
令和7年度全国学力・学習状況調査における質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係

さいたま市の小学6年生

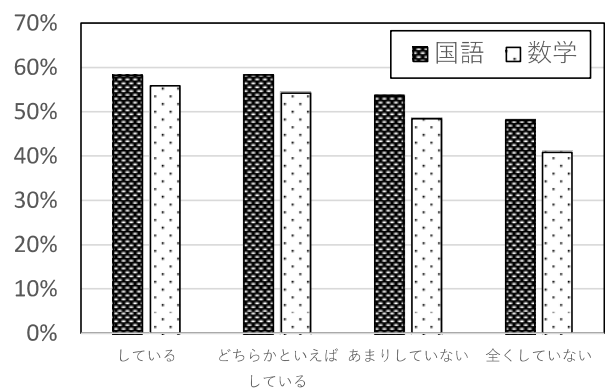
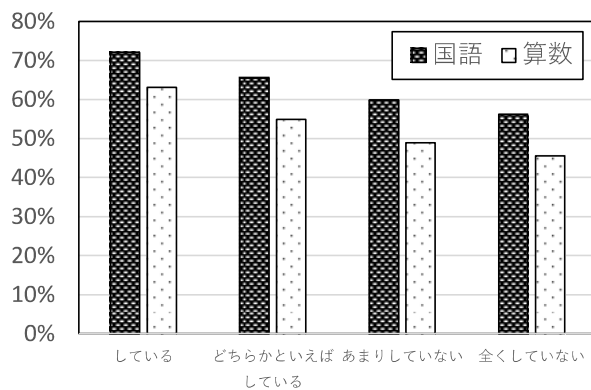


朝食を毎日食べていますか？

さいたま市の中学3年生



毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか？



▶▶▶ グラフから、朝食を食べる子どもや決まった時刻に寝る子どもは、平均正答率が高いことがわかります。

毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きをして朝ごはんを食べることがとても大切です！

保護者の皆さまへ

睡眠不足が与える影響



1. 成長への影響

・成長ホルモンの分泌が阻害され、成長に影響を与えることがあります。

2. イライラ

・心身を安定させるホルモンの分泌が阻害され、感情が不安定になります。
・不登校、引きこもり、うつの原因になることがあります。

3. 学力低下

・集中力・理解力が低下し、脳が学習内容を整理、定着できないため(脳は睡眠中に定着させている)、学力低下の要因になります。

4. 生活習慣病

・食欲が増すホルモンが増え、肥満になりやすくなり、糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクも高まります。

～考えよう 家族みんなで スマホのルール～

近年、子どもたちのメディア環境も大きく変化が生じており、スマートフォン等の長時間使用による生活習慣の乱れや、不適切な利用による青少年の犯罪被害、さらにプライバシー上の問題等につながるケースが増えています。



家族と話し合ってルールを決めよう！

(例)わが家のスマホルール3か条

- ・夜〇時以降は使わない。
- ・食事の時間は使わない。
- ・家族のいるところで使う。