



成隣だより

令和7年4月26日
第2号
昭島市立成隣小学校
校長 松川 靖弘
TEL 042-541-0068



HPはこちら

元気にあいさつ、楽しく学ぼう

「おはよう」は気持ちよい一日のスタート、健康のバロメーター

校長 松川 靖弘

新年度が始まり、ひと月が経ちました。「おはよう」「おはようございます」の元気な声が校庭や教室に響き、成隣小の一日が気持ちよくスタートしています。挨拶は、良好な人間関係を築く第1歩であり、心身の健康のバロメーターでもあります。新しい教室で新しい友達や先生との関係を作りながら、自分の居場所を確かめている子供たちです。少し、お疲れ気味のお子さんは、この連休で体を休め、また元気に「おはよう」と登校してくれることを期待しています。これからも元気な挨拶が成隣小に響くように、ご家庭と協力しながら教育活動を進めてまいりたいと考えます。

気持ちのよい朝を迎えるために…

GM60「グッドモーニング60分」

「グッドモーニング60分」(以下、GM60)とは、起床から登校まで60分間確保することで子供たちの生活習慣を改善していく、昭島市の取り組みです。

GM60の達成率が高いほど

- ①朝食習慣が身に付く
- ②朝の排便習慣が身に付く
- ③睡眠不足を感じにくい という報告があります。

(H26年度公益財団法人学校保健会調査)

では小学生の睡眠時間を9時間以上と考えた時に、GM60を達成するためには、何時に就寝するのが望ましいか？お子さんと生活リズムについて話し合ってください。連休明けからは本格的に1学期の学習や行事が始まります。お子さんが気持ちのよい朝を迎え、元気に登校できるようお願いいたします。

自分の体を知ろう！ 定期健康診断

学校では、毎年、4月から6月末までの間に健康診断を行っています。健康診断は、成長期の子供たちがすくすくと健康に育つことを願い、状況や実態を把握し、何か見つければすぐに対応して健康の維持促進を図ることができるよう、法規に基づいて実施しているものです。検査内容・日程、提出物等については、保健便り・学年便りでご確認ください。

お子さんが元気で楽しく学校生活を送る基盤は健康であることです。学校とご家庭で健康診断の意義を共有して、健康づくりを進めましょう。



早寝、早起き、朝ごはん「グッドモーニング60分」で、元気の風車を回し、子供たちの健やかな生活を守りましょう！

【検査の日程・内容】保健・学年便りをご確認ください。

【結果の連絡】『健康の記録』でお知らせします。(6月中旬)特に何か見つければ速やかにお知らせします。

【学校での対応】運動の軽減や座席の位置など個々に応じた配慮をするようにします。

【対応と相談】治療等の通知が届いた際には速やかに関係医療機関や校医にかかるようお願いいたします。必要に応じて養護教諭にもご相談ください。

子供の5月病？ (新しい環境に馴染もうと頑張りがすぎたのかなあ…)

連休明け。5月病に似た症状が見られたら… ①肯定的な言葉をかける ②話をじっくり聞く ③スキップをたっぷりとる ④適度な運動をさせる ⑤生活習慣を整える など、ご家庭ではGM60の取組と合わせて対処してみてください。そして、担任にも伝えてください。肯定的な言葉かけを増やし心をほぐしたいと思います。また、スクールカウンセラーへの相談も気軽にお声かけください。

