



行事予定

1日(水) 4年タイピング教室	14日(火) 参観日(5校時) 4年二分の一成人式 学級懇談会(6校時)
2日(木) 新1年生入学説明会 制服採寸(14:00~17:00)	15日(水) いこいの日
3日(金) 委員会活動(新委員会) スクールカウンセラー来校	16日(木) おむすび弁当の日 縦割り班遊び
6日(月) あいさつチャレンジデー 5・6年タイピング教室	17日(金) ピカピカそうじ大作戦 クラブ活動(3年クラブ見学) スクールカウンセラー来校
7日(火) 1年蜂ヶ峯総合公園リニューアル事業 6年和木中学校入学説明会 (13:50~ 和木中学校) PTA運営委員会	23日(木) ㊦天皇誕生日
9日(木) 学校運営協議会	24日(金) ピカピカそうじ大作戦 クラブ活動
10日(金) いいことばの日	26日(日) PTA校庭清掃
11日(土) ㊦建国記念の日	27日(月) 学校保健安全委員会(15:30~) おはなし会
	28日(火) おはなし会 ピカピカそうじ大作戦



和木学園勉強週間 2月17日(金)~26日(日)

3月の主な行事(予定)

1日(水) おはなし会	16日(木) 卒業式準備 特別日程(5年のみ給食あり) 1~4年とのお別れ
2日(木) 6年生を送る会 おはなし会	17日(金) 第125回卒業証書授与式 1~4年生家庭学習日
3日(金) おはなし会 スクールカウンセラー来校 ワックスがけ 特別時程	20日(月) 和木中1日入学
7日(火) 特別時程	21日(火) ㊦春分の日
9日(木) 特別時程	22日(水) 地区児童会 集団下校
10日(金) いいことばの日	23日(木) 給食終了
14日(火) 弁当の日 卒業式予行 特別時程	24日(金) 修了式 特別日程 PTA給食着の最終点検
15日(水) いこいの日 6年給食終了	30日(木) 離任式



学力向上の鍵は、「決まった時間に、十分な睡眠をとる」

最新の睡眠研究では、「食事」「運動」「睡眠」の中で最も大切なのは「睡眠」だという意見もあるようです。「睡眠の質を向上させる」をうたった食品やサプリメント、寝具等の広告もよく目にします。

質のよい睡眠をとることで、次のような効果があるそうです。

- 免疫力が高まる
- 判断力が高まる
- 集中力が高まる
- 筋力が付きやすくなる
- 練習した技能が身に付く
- 学習が定着する

学校で一生懸命に取り組んでいること(友達と仲良く過ごす・学力や体力を高める…)の基礎は睡眠にあるようです。まずは、決まった時間に、十分な睡眠をとれるよう、睡眠時間を中心にした生活リズムを考えてみてはいかがでしょうか。