



横浜市立相沢小学校 10月号 R3.10.4

# 学校だより



学校 HP QR コード

すいみん りずむ  
睡眠リズム



校長 野口 みか子

ぶんさんとうこうちゅう あいばつど つか しゅぎょう さんか かそく さまざま きょうりよく いただ  
分散登校中は、iPadを使った授業への参加などご家族にも様々なご協力を頂きあり

がとうございました。おかげさまで子どもたちは、あえないともだち がめん つう いっしょ  
学習し、つながりを感じることができました。10月4日から全員登校が再開されます。

がくしゅう かん がつ か ぜんいんとうこう さいかい  
クラスの友達と会えることを心待ちにしている子どもたちも多いと聞いています。感染防止

くらすともだち あ ころま こ おお き かんせんぼうし  
に注意しながら、ともだち とも しゅうじつ がっこうせいかつ つく しどう しえん  
と私たちも心を新たにしています。

ぶんさんとうこう しゅうかんめ すいみん りずむ ととの ころ からだ ふちょう うたた こ おお  
分散登校2週間目くらいから睡眠リズムが整わず、心と体の不調を訴える子どもが多く

なってきました。がくどうき こ りずむ ととの しゅうぶん すいみん か  
寝ている間に脳が昼間の活動で経験したことのすべてを整理して、次の日から役立つよう

ね あいだ のう ひるま かつどう けいけん せいり つぎ ひ やくだつ  
に記憶したり、てあし からだ めいれい つた じょうほう ととの さぎょう  
のです。この整理の時間が足りないと、いらいらしたり、ぼんやりしたり、あたま いた  
たり、ころま からだ おも うご ぜんいんとうこう ちゃんす せいかつり りずむ  
をしっかりと整えて元気に登校できるよう、ご家庭でもお子さんと話し合っ

たいと思います。おも ころま からだ おも うご ぜんいんとうこう ちゃんす せいかつり りずむ  
後期は様々な行事が予定されています。行事を通して子どもたちの自信を育くみ

たいと思います。おも ころま からだ おも うご ぜんいんとうこう ちゃんす せいかつり りずむ  
たいと思います。引き続き、ご理解・ご協力をよろしく願ひたいします。

たいと思います。おも ころま からだ おも うご ぜんいんとうこう ちゃんす せいかつり りずむ  
たいと思います。引き続き、ご理解・ご協力をよろしく願ひたいします。

たいと思います。おも ころま からだ おも うご ぜんいんとうこう ちゃんす せいかつり りずむ  
たいと思います。引き続き、ご理解・ご協力をよろしく願ひたいします。

たいと思います。おも ころま からだ おも うご ぜんいんとうこう ちゃんす せいかつり りずむ  
たいと思います。引き続き、ご理解・ご協力をよろしく願ひたいします。

たいと思います。おも ころま からだ おも うご ぜんいんとうこう ちゃんす せいかつり りずむ  
たいと思います。引き続き、ご理解・ご協力をよろしく願ひたいします。