

2月の生活目標

健康な体をつくろう



健康な毎日を過ごすためには「食事・睡眠・運動」の3つの要素が大切です。

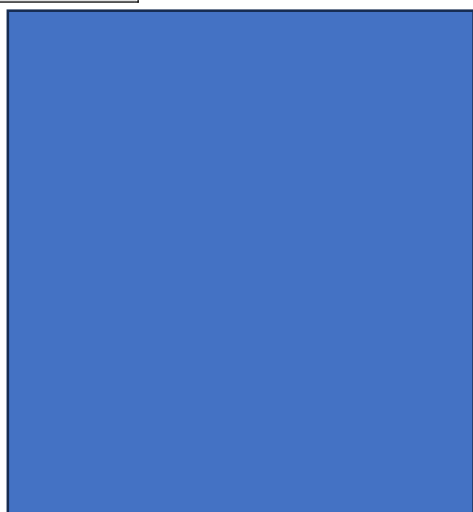
食事…体を動かしたり身体の機能を正常に働かせたりするためのエネルギーです。自分に必要な量をバランスの良い食事内容で取りましょう。

睡眠…睡眠不足は昼間眠気やだるさを引き起こします。また、自律神経にも悪影響を及ぼします。早い時間にしっかり寝ることで成長ホルモンが分泌されます。夜更かしや寝る前のゲームは控えましょう。

運動…いろいろな動作の入った遊びをたくさんすることです。外で遊ぶことがよいですが、家の中でもストレッチなどで体をほぐしましょう。

習慣は第2の天性です。「食事・睡眠・運動」を見直し、生活習慣も自立していきましょう。

書きぞめ展



先週は、校内書きぞめ展に御来校いただきまして、ありがとうございました。

埼玉県小中学校児童生徒美術展



福祉標語コンテスト



連絡

・今年度中に転居、転校の予定があるご家庭はすぐに学校に連絡をお願いします。



2月の行事予定



※予定が変更になることがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。

日	曜日	行 事 等
1	土	
2	日	
3	月	チャレンジタイム
4	火	学級活動 SC来校日
5	水	体育朝会 給食費・教材費引き落とし日 教育相談日 5年生立教大ラグビー部出前授業(5・6校時)
6	木	チャレンジタイム クラブ⑨ 幼・保・小交流会(3校時)
7	金	朝読書 6年社会科見学 2年生クーバーサッカー
8	土	
9	日	
10	月	チャレンジタイム
11	火	建国記念の日
12	水	児童集会(保健) 全校レク(業間休み) 5年生立教大ラグビー部出前授業(予備日)
13	木	チャレンジタイム 4年生新座消防署出前授業 クラブ⑩(3年見学)
14	金	読み聞かせ⑩ 3年生立教大学アメフト部出前授業(3・4校時)
15	土	校庭開放
16	日	
17	月	チャレンジタイム 通学班班長・副班長会議(25休) 縦割り清掃
18	火	学級活動 縦割り清掃 通学班班長・副班長会議(25休)
19	水	音楽朝会 縦割り清掃
20	木	チャレンジタイム 6Hの日⑪
21	金	朝読書 わくわくプロジェクト 2～4校時 縦割り遊び・清掃 3年生新座警察署出前授業(5校時:図書室) 6年生サンケン電気出前授業(5・6校時:体育館)
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	学級活動 ふれあいタイム(業間※6年生以外) 参観・懇談会(1、6年)
26	水	お話朝会・生活目標 参観・懇談会(3、5年)
27	木	チャレンジタイム 委員会⑪(まとめ)
28	金	心の時間 参観・懇談会(2、4年、たんぽぽ)

授業参観・懇談会実施日は、全校14:45下校です。

3月の主な行事予定

【1/31現在の予定です】

- 3月 3日(月) 通学班会議・一斉下校
4日(火) 6年生ありがとうの会
5日(水) 児童集会(感謝集会)
地域パトロール情報交換会
7日(金) CS協議会④ 14:00～
11日(火) SC来校日
14日(金) 読み聞かせ⑪ 卒業式予行
19日(水) 給食終了
20日(木) 春分の日
21日(金) 短縮3時間授業 卒業式前日準備
24日(月) お別れ式
第54回卒業証書授与式
25日(火) 短縮3時間授業
ピカピカサポーター活動日
※中学校:新入生一日入学
26日(水) 修了式
27日(木) ～4月7日 学年末休業日・春季休業日