５年「音楽の力は Forever」

６年「夢から醒めた夢」

アウトメディア

東光小では「アウトメディア」を推進しています。これは，テレビ，ビデオ，テレビゲーム，携帯用ゲーム，インターネット，携帯電話などの電子メディアに接触する時間を減らすことを言い，電子メディアを排除するものではありません。電子メディアに上手に触れることで過度の接触を減らし，自分自身の時間・家族の団らん・人と人とのつながりの時間を大切にしようというものです。電子メディアに接触する時間については，親子で一緒に各家庭のオリジナルルールをつくってみてはいかがでしょうか。

適切な睡眠時間を

（睡眠と脳の働き）

夜ふかしをすると，子どもたちの体を強くたくましく成長させるための成長ホルモンがたくさん出なくなってしまいます。夜ふかしして睡眠時間が減ることで，レム睡眠という浅い眠りの回数が減ってしまいます。レム睡眠の間に，脳は昼間に勉強したことや経験したことを復習して，記憶として書き込んでいます。ですから，レム睡眠の回数が減ると，せっかく勉強したことが記憶に残りません。

勉強したことをしっかり記憶するためには，夜は部屋を暗くしたり，音楽やテレビを消したり，携帯電話の電源を切ったりして，眠らないといけません。そうしないと，子どもたちがそれまでにした努力が無駄になってしまいます。

11月の行事予定

日	曜	行事予定	
1	金	教育相談月間②　全校集会⑥	【定】
2	土		
3	日	文化の日	
4	月	振替休業日	
5	火	就学児健康診断	
6	水	学校運営委員会　　ALT	
7	木	委員会⑨	
8	金	特６　職員会議⑫	
9	土		
10	日		
11	月	校内作品展（～27日）	
12	火		【フ】
13	水	学年打ち合わせ　　菊池先生来校	【算】
14	木		【納】
15	金	学校評価委員会　　未来プロジェクト　　ALT	【安】
16	土		
17	日		
18	月		
19	火	参観日(5･6年)	【フ】
20	水	特６　特別支援校内研修会	
21	木		
22	金	特６　研修⑦　　SC来校	
23	土	勤労感謝の日	
24	日		
25	月	参観日(1･2年)	
26	火	参観日(3･4年)	
27	水	学年打ち合わせ　　菊池先生来校	
28	木	委員会⑩	
29	金	特６　研修⑧	【定】
30	土		