

すやすやの10

学童期に必要な睡眠時間は10時間といわれます。
睡眠時間は子どもたちの心と体の成長に大きく影響するものです。
登校時だるそうに歩いてくる子、授業中うつ伏せて寝ている子、イライラ不機嫌そうに1日を過ごしている子など心配になります。聞くと夜遅くまで起きていたと答える子も少なくありません。お子さんの日々の生活リズムについて今一度見直す機会をもってみませんか？

てくてくの100

登校時100m歩くと下校時も合わせて1日200m歩くことになります。
授業日数は概ね200日なので、1年間で200m×200日=40000m(40Km)
片道200mだと80Km、片道300mだと120Km。1年間で沖縄本島を横断するくらいの距離になります。さらに、登校中は雨や風、暑さや寒さという想像以上の困難もあります。
登校途中で出会う人とあいさつを交わしたり、季節を感じたりすることを通して得られる生活体験・毎日、徒歩登校を続けることで培われる心や体力には、はかりしれないものがあるように思います。

徒歩登校の約束

- ① 登校中は、ふざけない。遊ばない。道からはみ出さないように歩きます。
- ② 左右の安全を確かめて、横断歩道を渡ります。
- ③ 見通しの悪い道や危険な場所は特に注意します。
- ④ 登校中に、地域の人にあったら自分から元気よくあいさつをします。



安全なところまで途中送迎する「半てく登校」もおすすめ！
ただし、交通量の多い新町通りでの降車は、大変危険です。
少しずつ距離を伸ばして、「全てく登校」につなげましょう。
低学年は、バスを利用することができます。

利用区分	出発時間	乗車時間	下車場所
小学1・2年生	午前7時30分	西浜区 コミュニティー センター	嘉手納町 新町駐車場前
	午前7時45分		
幼稚園児	午前8時00分		嘉手納 幼稚園前



てくてく歩いて明るく元気な新学期生活のスタートにつなげよう！