



学校だより

平成28年 9月号
尼崎市立浜小学校
校長 中根 孝介
TEL 6499-1536



浜小HP <http://www.ama-net.ed.jp/school/E15/index.html>

さあ！2学期のはじまりだ！！ よい習慣を身につけ、生活リズムを整えよう！

今日から学校にも久しぶりに元気な子ども達の声が戻ってきました。長い休み中にはきっといろいろな体験や経験をし、心身共に大いに成長をしているのではないかと思います。2学期は水泳記録会、体育大会、図工展等、大きな行事がたくさんあります。子ども達一人ひとりが大きく伸びていく時期でもあります。ご家庭でも励ましの声をお願いいたします。

この長い夏休みの間に、生活リズムが崩れてはいないでしょうか。「早寝、早起き、朝ご飯」など良い習慣を続けることができたでしょうか。せっかく粘り強く積み重ねて作りあげた良い習慣も崩れるのはあっという間です。また、ゲームのやり過ぎ、TVの見過ぎについてはどうだったでしょうか。ゲームに熱中しすぎて「歩きスマホ」「ながらスマホ」による事故や携帯電話（メールやライン）などによるトラブルはありませんでしたか。読書、学習、運動（水泳）についても良い習慣を続けることができたでしょうか。

どうしてもついつい気がゆるんでしまいがちな夏休みです。2学期を迎え、学校生活を元気に楽しく送るための生活リズムを取り戻してほしいと思います。それにはまず、**夜は早く寝ること、朝は早く起きること。**これがまさに生活リズムの基礎・基本です。生活が夜型になると、授業のある午前中はぼんやりとしてしまい、脳が活発になるのは放課後の時間帯になってしまうなど、**学習や体の成長にも悪影響を及ぼす**という研究結果があらこちらで発表されています。ご家庭におきましても、心身共に健康な子どもを育てるため、早寝をさせ、朝食をしっかりとらせて登校させていただきますようよろしくお願いいたします。



オリンピック パラリンピック に学ぶこと

今年の夏は、リオデジャネイロ（ブラジル）のオリンピックでは日本の躍進ぶりが大きく取り上げられ、各選手の奮闘ぶりは私たちに大きな感動を与えてくれました。身近なところでもこの夏、浜っ子や浜小の卒業生がスポーツやいろいろなところでたくさん活躍していることを聞き、とてもうれしく思います。

オリンピックについての新聞記事やテレビでの報道などを見ていると、出場選手のスタッフや家族、周囲の人が語った出場選手についての話の中で印象に残っていることがあります。それは「**〇〇さんは、まさに努力の人です。もって生まれた能力や天才というわけではないんです。**」というような話です。スポーツの世界ですから、やはり運動能力は高いレベルにはあるのですが、それ以上に**日々の積み重ねや努力することが大切だ**というわけです。世界の国々の代表選手が集まるオリンピックでの話ですから、それは相当な努力なのだと思います。実際に、いろいろな選手の練習風景を見ていると、びっくりすることも多々あります。陸上競技の400mリレーは、日本チームがスタッフも含めたチームの力を発揮した成功例でしょう。日本チームは、バトンパスに細かい工夫を重ね、メンバーの特徴も生かして、100mを9秒台で走る選手が複数名いる他国を抑えて見事銀メダルに輝きました。

こうした努力は、オリンピックに出場するような選手だけのことなのでしょうか？そうではないと思います。スポーツに限らず、私たちの生活の身の回りには、「もう少し努力できたらいいな」と思うことはたくさんあります。しかし、「簡単なことでも…」あるいは「わかってはいても…」できないこともたくさんあります。そうしたことを「努力し続ける」ことはとても尊いことだと思います。**自分のためにも、周囲の人のためにも、まずはちょっとした努力を続けることが大切なのではないでしょうか。**ちょっとした努力を続けることがその人を大きく成長させていきます。

9月8日の午前（日本時間）には、パラリンピックの開会式も行われ、本格的に競技も始まります。多くの選手が **がんばっている姿**をまた見ることができます。結果にかかわらず、一生懸命努力する姿や最後まであきらめずに取り組む姿は、私たちに**勇気や感動、力**を与えてくれます。オリンピックと同様情一杯応援していくことができればと思います。**そして、浜っ子もがんばれ！！**



<まだまだ暑さは続きそうです。>

今年も暑い日が続いた夏でした。8月25日に大阪管区气象台から発表された近畿の1か月間の予報を見ると、特に前半は暑さが厳しく、まだ暑い日が続くようです。2学期に入り体育大会の練習も始まります。そこで、ご家庭におかれましても、子どもたちの健康管理に十分注意していただき、下記の点についてご配慮いただきますよう、よろしくお祈りいたします。

○ 一日の元気の源、朝ご飯を
しっかり食べる。

○ 十分に体を休め、睡眠時間を
しっかりとる。

○ 水分補給は早めにしっかりと。
毎日のお茶は多めに。

○ 汗ふきタオルを忘れずに。

○ 体調が悪い場合は、決して無理
をしない。



(校長 中根 孝介)