



さあ！2学期のスタート！！

よい習慣を身につけ、生活リズムを整えよう！

今年の夏の暑さは、例年をこえる暑さで、災害レベルとも言える様な猛暑・酷暑になりました。それに加え、台風や豪雨による各地への影響も大きく、心を悩ます夏でした。災害に見舞われた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

さて、今日から2学期が始まりました。昨年までより1週間早いスタートになりました。この夏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5・6年生の水泳記録会に始まり、体育大会、図工展等、大きな行事がたくさんあります。行事や日々の学習で、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。人は、自分自身の行動が周囲の人に認められ、ほめられることで成長することが多いといわれています。家庭でもお子さんのがんばりを認め、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。また、ゲームをやり過ぎたり、TVを見過ぎたりすることはなかったでしょうか。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。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**、学習時間帯の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ちらこちらで発表されています。睡眠には深い眠りと浅い眠りとがありますが、体や脳の成長に欠かすことができない成長ホルモンは最初の深い眠りに大量に分泌されるそうです。深い眠りにつきやすい時間帯は、若干の個人差もありますが、一日の中で時間帯が限られているので、早めに寝ることが大切だということになります。また、成長ホルモンは、筋肉の修復や病気への抵抗力を高める働きもあります。筋肉を強くしたり、病気にもなりにくくしたりするということです。一方、浅い眠りも必要で、浅い眠りの時には、脳はその日学習したことを整理し、記憶の定着

化が行われるそうです。いずれにしても、深い眠りと浅い眠りを十分に確保できるよう、十分な睡眠の時間が必要なのです。

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、朝食をしっかりとり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。

<暑さに負けない健康管理>



○ 一日の活動のエネルギー源、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、こまめに。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。



<体育大会>

9月29日（土）に体育大会を実施します。雨天等により29日に実施できない場合は、9月30日（日）に延期しますので、ご予定をお願いいたします。体育大会当日は、児童は教室でお弁当を食べます。保護者のみなさまは、各家庭でご準備等、お心積もりください。

9月29日（土）	体育大会 Ⓢ	体育大会延期 （午前中授業） Ⓢ	体育大会延期 （午前中授業） Ⓢ
9月30日（日）	休業日	体育大会 Ⓢ	体育大会延期 （午前中授業） Ⓢ
10月1日（月）	9/29の代休日	9/29の代休日	9/29の代休日
10月2日（火）	通常授業 Ⓢ	9/30の代休日	9/30の代休日
10月3日（水）	通常授業	通常授業	※

※9月30日（日）も雨天等のために延期なった場合、平日に実施することもあります。

<水泳記録会 8月30日>

毎年、尼崎市の小学校では、5・6年生が各地区に分かれて水泳記録会を行っています。小田地区は、南北の2会場に分かれて実施しており、浜小学校は、下坂部小学校と潮小学校と一緒に、浜小学校を会場として参加します。自由形や平泳ぎで標準記録に達した児童が、個人種目に出場します。自由形・メドレーのリレー種目もあり、学校間での熱い声援も繰り広げられます。他校の児童と交流し、競い合うことで、自己記録の更新をねらいます。夏休み中の24日（金）に予定していた特別練習が台風の影響で練習することができませんでしたが、今日の始業式以降に、浜っ子ならではのがんばりを見せてくれると思います。

記録会当日は、保護者の皆様の会場での応援・見学は、スペースの都合上、ご遠慮いただいています。ご家庭で励ましの声をかけていただければと思います。

<夏休み作品展>

9月4日～5日に夏休み作品展を実施します。子ども達が夏休みに創意工夫を凝らして制作した絵画や立体作品、研究作品等を展示します。どうぞ子ども達の力作をご覧ください。

<2学期もホームページ更新していきいます>

尼崎市立浜小学校

ホーム お知らせ 行事予定 学校通信 児童の活動 学校評価

最新の記事

- お話の会(PTA 団 ボランティア) (2017.09.29)
- 7月の行事予定 (2017.09.29)
- 初水泳(5年) (2017.09.27)
- 水泳(6年) (2017.09.26)
- 浜小学校の教育活動について (2017.09.26)

学校紹介

- 沿革史
- 校歌・校章
- 教育目標
- 学級数・児童数・職員数
- 所在地

こんなページ

- 非常災害等の対応
- 転出入・転居(外部リンク)

浜小学校のホームページへようこそ!

ここら豊かで たくましく 自ら学び続ける子

- おもいやりのある子
- かんがえる子
- びんきな子
- ボランティアの心

浜小学校 いじの防止基本方針

浜小学校のホームページをご覧になったことはありますか?行事や学習の様子を中心に浜っ子のがんばりを紹介しています。1学期末には、浜っ子フェスティバルの様子や1年から6年までの各学年のプールの様子を更新しています。また、修学旅行や自然学校などの様子もご覧いただけるようになっています。

残念ながら、子ども達が写っている写真は、画像サイズを縮小しているため、表情までは十分にご覧いただけないかもしれませんが、活動内容や雰囲気は十分感じていただけるかと思います。活動の様子以外にも、お知らせや行事予定、学校だよりなども掲載しています。パソコンやスマホなどからご覧いただけます。一度、ホームページをのぞいてみていただければと思います。

浜小HP

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



<行事予定>



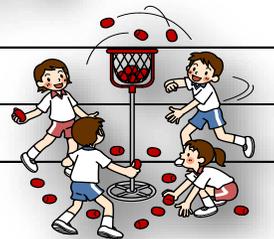
日	曜日	予	定
27日	月	始業式	大掃除
30日	木	水泳記録会(5・6年)	予備日:31日(金)



<行事予定>



3日	月	給食開始	身体測定(ひまわり)
4日	火	夏休み作品展	身体測定(1年)
5日	水	夏休み作品展	身体測定(2年)
6日	木	身体測定(3年)	
7日	金	身体測定(4年)	
10日	月	朝会 委員会活動・代表委員会	身体測定(5年)
		小中連携(小田北中学校:トライやるウィーク)	
11日	火	身体測定(6年)	
17日	月	敬老の日	
23日	日	秋分の日	
24日	月	振り替え休日	
25日	火	朝会 教育実習	
29日	土	体育大会	
30日	日	体育大会(予備日)	



<10月の主な予定>

- 10月1日(月) 代休日
- 10月2日(火) 9月29日に体育大会実施の場合は給食なし(弁当持ちで通常授業)
9月30日に体育大会実施の場合は代休日
- 10月12日(木) 午前中オープンスクール 大型紙芝居
- 10月18日(水) 連合体育大会(6年) 予備日は10月31日(火)

