



## 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5・6年生の水泳記録会に始まり、体育大会、音楽会等、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。ご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。

さて、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した。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。睡眠には深い眠りと浅い眠りがありますが、体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のです。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。

## <まだまだ暑さは続きそうです。>

今年の夏は、厳しい暑さと豪雨や雷雨が特徴的な夏でした。8月24日に大阪管区气象台から発表された近畿の1か月の予報を見ると、この1ヶ月は、平年より晴れの日が少ないものの、気温が高い確率60%となっており、依然暑い日が多いようです。2学期に入り体育大会の練習も本格的に始まります。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、よろしくお願いいたします。



- 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30日（土）に体育大会を実施します。雨天等により30日に実施できない場合は、10月1日（日）に延期しますので、ご予約をお願いいたします。

9月30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） Ⓢ
10月1日（日）	休業日	体育大会 Ⓢ	体育大会延期 （午前中授業） Ⓢ
10月2日（月）	9/30の代休日	9/30の代休日	9/30の代休日
10月3日（火）	通常授業 Ⓢ	10/1の代休日	10/1の代休日
10月4日（水）	通常授業	通常授業	※

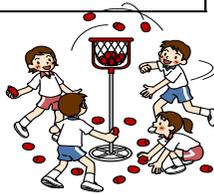
※1日（日）も雨天等のために延期なった場合、平日に実施することもあります。



### <行事予定>



日	曜日	予 定
1日	金	始業式 大掃除
4日	月	身体測定 (ひまわり)
5日	火	水泳記録会 (5・6年) 予備日: 6日 (水)
6日	水	給食開始 (1年~4年) 身体測定 (2年)
7日	木	給食開始 (5年・6年) 身体測定 (3年) 小中交流授業 (6年)…小田北中学校から先生が来られる予定です。
8日	金	身体測定 (4年)
11日	月	朝会 委員会活動・代表委員会 身体測定 (5年) 夏休み作品展
12日	火	夏休み作品展 身体測定 (6年)
14日	木	身体測定 (1年)
18日	月	敬老の日
23日	土	秋分の日
30日	土	体育大会



### <10月の主な予定>

- 10月1日 (日) 体育大会 (予備日) …9月30日に実施の場合は休業日
- 10月2日 (月) 代休日
- 10月3日 (火) 9月30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)  
10月 1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)

