



## さあ、2学期だ！！

校長 入江 やよい

日焼けした沢山の子どもの元気な声と笑顔が学校に戻ってきました。学校では出来ない経験を積んで少し大きくなったなあ。さあ、2学期の始まりです。

休み中の生活リズムから、2学期を実りある日々にする学校生活のリズムに早く切り替えてくれることを願います。

2学期は、一番長い学校生活の期間です。水泳記録会や自然学校・修学旅行・図工展・社会見学などの行事を計画しています。また、11月からはいよいよ校舎改築工事が始まります。1学期以上に、学校・家庭・地域が連携を密にして、子ども達一人ひとりの力を充分伸ばしてやりたいと考えています。今学期も皆さんのご協力をお願いします。

この夏は猛暑猛暑のうえ突然のゲリラ豪雨もありました。9月になっても熱中症に気を配る日々が続くことが予想されます。1学期に引き続き保護者の皆さんには、お茶の用意や帽子を着用させるなどご協力をお願いいたします。

夏休み中に関西学院大学の小谷教授の睡眠についてのお話を聞く機会がありました。昔から睡眠にまつわることわざはいくつかあります。「寝る子は育つ!」「早寝早起き病知らず!」「早起きは三文の徳!」。やっぱり睡眠は大切だと再認識しました。

NHK「国民生活時間調査(1965,2010)」から、小学生では43分の短縮。中学生では58分の短縮。高校生では53分の短縮という結果で、「遅寝・遅起き・睡眠時間の短縮化」傾向にあることが分かりました。

○現代の子ども達がほしいもの(博報堂生活総合研究所)

①睡眠時間 ②友だちと過ごす時間 ③ぼんやり過ごす時間

○今一番ほしい時間(生活実態調査)

①睡眠時間 ②遊ぶ時間 ③ぼんやり過ごす時間

となっています。



○睡眠の乱れによる健康への影響は、

**脳への影響** 記憶・学習能力の低下、集中力の低下、ひらめきの減少

**心への影響** ヤル気がおこらない、イライラする、飽きっぽい、何をしても面白くない、楽しくない、すぐ腹がたつ

**身体への影響** 疲れやすい、体調を崩しやすい、腹痛、頭痛、肥満、肌荒れ、運動能力の低下、生活習慣病になりやすい

○上手に寝る子は上手に食べ、運動する。友だちと仲が良い。上手に時間を使う。挨拶ができる。学校・家庭生活を楽しむ。など、気持ちと行動が安定し自尊感情が高まる効果があります。上手に寝るためには、睡眠時間の確保(8~11時間)・リズム・睡眠時間帯(19時~07時)の3要素が必要です。

2学期は、「ちゃんとねむって、たのしい生活」を送りましょう。ご家族で、生活を振り返り良い睡眠をとっていただきたいと思っています。

今月の自慢：夏休み中に飼育・水やり当番をきちんと責任をもってやり遂げた5年6年の子ども達です。

## 9月の行事予定

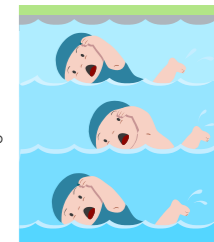
2	月	始業式 大掃除
3	火	身体計測すみれ
4	水	身体計測1年
5	木	水泳記録会
6	金	身体計測2年 水泳記録会予備日 給食開始
9	月	委員会活動
10	火	朝会
11	水	参観・懇談(5・6校時) 夏休み作品展(保護者鑑賞日) 自然学校児童説明会(15時~図書室)
12	木	身体計測3年 作品展(児童鑑賞日)
13	金	身体計測4年
15	日	たちばな祭り(金管バンドクラブ出演)
16	月	敬老の日
17	火	児童集会(図書) 身体計測5年 読書週間(~20日)
18	水	身体計測6年
19	木	一斉登校指導
23	月	秋分の日
24	火	児童集会(生活・栽培)
27	金	2年学年行事 5年半日
30	月	自然学校(美方高原自然の家)~10/4 4年学年行事

### 〈10月の主な行事〉

- 16日(水) 連合体育大会
- 22日(火) 就学時健康診断
- 26日(土) 図工展(保護者鑑賞)  
オープンスクール

【立花地区水泳記録会】9月5日(木)午後

名和小・立花南小・立花小の3校の地区水泳記録会が立花小学校で行われます。これまで頑張った5・6年生が出場し、タイムを競います。少しでも自己の記録を更新し、よい成績が出ればと期待しているところです。



【夏休み作品展】9月11日(水)9:30~12:00

夏休み中に子どもたちが取り組んだ工作や自由研究などの作品を展示します。どれも子どもたちの努力が詰まった作品ばかりです。是非、ご都合のよい時間にご来校いただきたいと思います。子どもたちのすばらしい作品をご覧いただき、ご家庭でも励ましの言葉をかけてあげてください。

【自然学校】9月30日(月)~10月4日(金)

5年生が4泊5日で美方高原自然の家に行きます。星空観察や沢のぼり、キャンプファイヤーなどを計画しています。立花小学校の高学年らしく、ルールを守って自然と人とふれあう有意義な5日間にしてほしいものです。

【生徒指導だより】(文責 志水)

日本経団連の調査(2012年)によると、企業が入社選考時に重視するポイントの第1位はコミュニケーション力だそうです。コミュニケーションの基本は、やはり「あいさつ」です。就職してもあいさつができなくて挫折する人さえいるそうです。

本校では月ごとに生活目標を設けています。今月は「気持ちよいあいさつをしよう」です。「気持ちよいあいさつ」とは、「大きな声で」「相手の目を見て」「自分からすすんで」あいさつすることです。朝、校門に立っていて、「おはようございます」と、そのような気持ちよいあいさつをしてくれると、こちらもとても気持ちよくなります。ご家庭でも、「気持ちよいあいさつ」をぜひ心がけてください。子どもの頃にあいさつする習慣が身につくといれば、大人になってからも必ず持続するものです。