

# つかぐち

塚口小学校 学校便り  
No.7 H30. 8. 27  
電話 6421-5519



[アドレス] <http://www.ama-net.ed.jp/school/E28/>

## 良い生活習慣を取り戻そう

校長 福田 明美

雨が降らず、厳しい暑さが続いた夏休みでしたが、子どもたちは日々元気に過ごすことができましたでしょうか。また、保護者の皆様も体調を崩すこともなく過ごされたでしょうか。

今日から2学期が始まります。各所に元気が戻ってきました

さて、夏休み中でも、規則正しい生活を続けられた子どもたちは、2学期の学校生活に無理なく入っていけることでしょう。とはいえ学校に登校しているときとは違い生活のペースは少し変化していたと思います。子どもたちが登校時の生活リズムが取り戻せるまで、暑い日が続きますが健康管理に注意していただき、長い2学期の学校生活を見守ってください。早くリズムを取り戻すためには、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけていただきたいと思います。これは、健康な生活を送る基本です。人は本来「夜になると眠くなり、朝になると目覚める」ようになっています。これを体内時計といい、誰もがもっているのです。「規則正しい睡眠と目覚めは、心の安定と認知能力の発達に影響する」と言われています。早く起き朝食をしっかり良く噛んで食べることで、血糖値があがり、学校での学習に集中でき、落ち着いて行動できるわけです。朝食をぬくと血糖値が低下しやすく何事にも集中しにくく、イライラすると言われています。このように考えると、朝食は一日の生活を充実させるエネルギー源であり、ひいては、健康な体と賢い子どもを育てる基本と言えます。ここまでは個としての子どもについてお話ししました。

次にもう一つ大切なことがあります。それは集団としての個です。今社会でうまく適応できない若者がめだちますが、社会に出てからつくものではありません。社会性は生まれたときからの両親と子どもの関係から始まります。家族の中での居場所がある。家族から大切に思われている実感。これは金銭や物を与えるものではありません。どれだけ愛されているかということです。そして、与えられるばかりではなく、自分も家族の一員としてルールを守ったり、発達段階に見合った役割・仕事を与えられたりすることも大切な要因です。そして、これらの生活習慣や社会性は毎日毎日の繰り返しによって身に付いていくわけです。また、高学年になると思春期の入り口ということで、子どもたちの体の成長が著しく、外見的には大人の手を離れたように見える時期でもあります。心の成長は大人と呼ぶにはほど遠く、自分で自分がコントロール仕切れなくて悩んだりすることも出てきます。だから大人は、この時期の子どもたちのすることを温かく見守りながら、決して手元から話さない姿勢を貫かなくてはなりません。要するに子どもたちとしっかり向き合いながら、子どもたちの生涯の基礎を今つくる大切な時期という緊張感と責任を持ち、学校と家庭がしっかりと連携をとりながら子どもを見守っておくことが大切です。

2学期は、たくさんの行事があり、一番充実した学校生活が送れる学期です。1学期同様ご協力・ご支援をお願いいたします。

## そろばん教室・自由学習



そろばん教室では、3・4年生の児童が参加しました。一生懸命に取り組み、計算の力がさらにぐんと伸びました。また、自由学習教室では、3・4・5・6年生の児童が、宿題や自由学習に熱心に取り組みました。静かな雰囲気です。とても集中していました。

## 水泳教室

宝探しや水中じゃんけんなど、水遊びをしながら楽しく参加していました。また5年生と6年生は、8月30日に行われる地区水泳記録会に向けて、自分のベストタイムが出るように、毎日頑張って練習しました。



**8月30(木)・31(金)の  
下校時刻については裏面参照**

## 8月の予定

- 27日(月) 始業式・クリーン作戦(3校時) 12時下校  
午前中授業(~31日)  
水泳指導(高学年 14:00~16:00)
- 28日(火) 身体測定(3年)  
水泳指導(高学年 14:00~16:00)
- 29日(水) 身体測定(2年)  
水泳指導(高学年 14:00~16:00)
- 30日(木) 身体測定(1年)  
水泳記録会(尼北小)
- 31日(金) 身体測定(ひまわり) 水泳記録会予備日  
夏休み作品展(保護者)

## 9月の予定

- 3日(月) 給食開始, 委員会活動, 身体測定(6年),  
夏休み作品展(児童)
- 4日(火) 身体測定(5年), 夏休み作品展(児童)
- 5日(水) 身体測定(4年)
- 6日(木) 代表委員会
- 10日(月) 全校朝会
- 17日(月) 敬老の日
- 19日(水) 月曜校時, 委員会活動
- 21日(金) 体育大会準備 13:30頃下校  
(6年・5年一部は 15:30頃下校)
- 22日(土) 体育大会
- 23日(日) 秋分の日, 体育大会予備日
- 24日(月) 振替休日
- 25日(火) 代休日
- 26日(水) 給食中止(弁当持参)

## 10月の主な予定

- 5日(金) 就学時健康診断 13:30~  
(1年~5年 13:15下校)
- 9日(火) 月曜時間割
- 10日(水) 参観・懇談(ひまわり・1・3・5年)
- 12日(金) 参観・懇談(2・4・6年)
- 17日(水) 5時間授(職員研修のため)
- 19日(金) 連合体育大会(6年) 予備日 31日(水)