



おんこ

〒003-0026 札幌市白石区本通 14 丁目南 6-1

URL <https://www16.sapporo-c.ed.jp/higashishiroishi-e/>

Tel 011-864-0480

No. 5

夏休みも、夏休み明けも 元気に過ごすために

養護教諭 小堀杏子

明日から、約1か月間の夏休みが始まります。

1学期を頑張った分、心も体もリフレッシュして、楽しい毎日を過ごしてほしいと思っています。そのためには、まず「元気な体」が欠かせません。長期休みは特別な開放感がある反面、生活リズムが崩れやすくなります。子どもたちとの会話の中でも、睡眠不足が気になる場面がありました。

さまざまな調査から、日本は「睡眠時間が短い国」と言われています。睡眠には、「疲労回復・身体の成長」「脳のメンテナンス」「記憶の定着」といった大切な役割があります。睡眠が不足すると、成長が遅れるだけでなく、疲れが十分にとれず、活動が思うようにできなかったり、風邪をひきやすくなったりと、体調に影響が出てしまいます。

適切な睡眠をとらない状態は、長時間電源を入れたまま使い続けるパソコンのようなものです。頭が働きづらくなり、考えがまとまらず、誤解や思い違いが生じる恐れもあります。

記憶には、脳が覚える「意味記憶」と、体が覚える「手続き記憶」の2種類があります。勉強や運動などで身につけたことは、睡眠中に脳と体に定着します。

睡眠不足が続くと、生活習慣病のリスクが高まるほか、気持ちいが不安定になり、落ち込みやイライラを感じやすくなります。大切なのは、ただ長く眠ることではなく、「規則正しい生活リズム」を整えることです。

夏休み中も、起床時間を一定に保つことを意識しましょう。朝日を浴びることで、自然に目覚めやすくなります。また、朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、1日を元気にスタートできます。

この習慣を休み中も続けることで、心身の健康を保つことができます。自分の生活を振り返り、無理なく続けられる目標を立てて、実行に移してみましょう。

ご家庭でも、ぜひお子様への声かけをお願いいたします。

2学期も、お子様が安全で楽しく学校生活を送れるよう、引き続き努めてまいります。今後もご家庭のご協力をお願いする場面があるかと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

曜	日	8月/9月 行事予定
月	25	2学期始業式 図書返本週間 教育実習開始(～9/5) 4時間授業(給食あり)
火	26	4時間授業(給食あり)
水	27	4時間授業(給食あり) お話の会 席書大会(放課後)
木	28	委員会⑦ 避難訓練④洪水
金	29	
土	30	
日	31	
月	1	ニッセイ名作シリーズ鑑賞(4年生・午後) 生活評価週間(～5日) 後期用教科書配付 図書貸出開始
火	2	こころの劇場(6年生・午後) 避難訓練⑤
水	3	
木	4	クラブ⑤3年生クラブ見学
金	5	

夏季休校日について

札幌市教育委員会では、全国的な課題となっている教職員の長時間勤務等への対応策として、夏休み期間中に「夏季休校日」の取組を実施しております。

これに伴い、本校では、8月12日(火)～15日(金)までを夏季休校日とし、年末年始の休日等と同様に、上記の4日間は、学校に職員は不在となります。ご承知おきください。

楽しい夏休みにするために

●危険な遊びはしない！

- ・花火は必ず大人と一緒にする。
- ・花火をするときは後始末をしっかりと。

●水の事故に遭わないために

- ・プールや海水浴ではルールやマナーを守る。
- ・川には近付かない。入らない。
- ・海水浴は、監視員がいる「海水浴場」で泳ぐ。
- ・遊泳禁止区域では、絶対に遊泳しない。

●安全なインターネット・SNS の利用について

- ・誹謗中傷やトラブルのもとになるような書き込みや画像のアップロード、個人情報の掲載はしない。
(保護者の責任下において使用させてください。)

●交通事故に遭わないために

- ・道路への飛び出しをしない。
- ・自転車に乗るときはマナーを守る。

●不審者への注意を！

- ・暗くなってから一人で外出はしない。
- ・人目のつかないところでは遊ばない。

●外出する時の約束をしっかりと！

- ・「だれと」「どこへ」「何時まで」を家の人に伝える。
- ・帰宅時刻(午後5時)を守る。
- ・商業施設や遊技場(ゲームセンター、カラオケなど)に子どもだけでは行かない。

●熱中症に気を付ける！

- ・出かけるときは、帽子をかぶる・水筒を持って行くなどして、熱中症に気を付けましょう。

<熱中症警戒アラートも活用しましょう>

・環境省・気象庁は、危険な暑さが予想される際に「熱中症警戒アラート」を発表しています。これは、熱中症のリスクが特に高い日を知らせるものです。夏休み中は外出や運動の機会も増えるかと思いますので、アラートの発表にもご注目いただき、水分補給や涼しい環境での休息など、熱中症予防にご家庭でもご協力をお願いいたします。



安全に過ごし、事故やトラブルに遭うことのないように、上記の内容をお子さんとご確認ください。友達同士でのお金の貸し借りはトラブルの原因になるためしないように指導しています。また、公共の場所では友達や周りの人に迷惑をかけないように過ごし、ごみが出た場合は持ち帰ることも指導しています。近くの公園等に遊びに行く場合は、マナーを守って過ごすようにご家庭でも声掛けをお願いいたします。

2学期始業式

☆8月25日(月)です☆

《登校》 8:15~8:25

※ 全学年4時間授業(給食あり)
下校は13:10の予定です。

《持ち物》

□上靴 □夏休み図書 □給食袋 □雑巾

※それ以外の持ち物は学年だよりをご覧ください。

- ・休み中の学校へのご連絡等は、下記までお願いいたします。

TEL 864-0480

※9:00~16:00

- ・夏季休校日や土日祝日の緊急時の連絡は、学校メール higashishiroishi-e@sapporo-c.ed.jp へお願いします。

5年2組 土谷 紗也香教諭について

体調不良により一定期間のお休みに入っておりました5年2組担任 土谷紗也香教諭ですが、このたび退職することとなりましたのでお知らせいたします。それに伴いまして、5年2組の担任は小路啓介教諭が担当し、子どもたちの指導にあたります。また、昨年度まで本校にて勤務しておりました向出彰教諭が、時間講師として、国語・社会・音楽の学習指導を担当いたします。