



ひまわり



阿見第二小学校

令和7年9月1日

NO.3

夏休みが終わり、授業再開です



子どもたちが学校に戻ってきました。

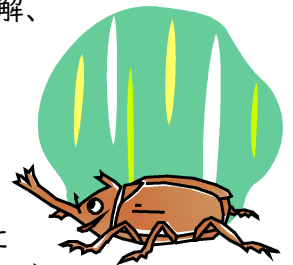
保護者の皆様、長い夏休みをいかがお過ごしでしたか？ 毎年、夏休みが明け、久しぶりに子どもたちの顔を見ると、子どもたちの顔がこれまでと「何か」違うように感じます。それは、身長が伸びた、日に焼けたというような、見た目でははっきりとわかるものではないものです。

夏休みの子どもたちの、ご家庭での44日間には、学校とは違う、いろいろな出来事があったことと思います。家族だけでなく、友達や親せきと思う存分遊んだり、宿題や勉強を一生懸命にしたり、本を夢中になって読んだり、家族の一員として手伝いをしたり、習い事に精を出したり・・・子どもたちは、この夏休みの間にも、この〇年生の夏にしかできない、かけがえのない経験をしています。保護者の皆様には、大きな事故等もなく、子どもたちがそのような44日間を送ることができたこと、感謝申し上げます。

厳しい暑さがまだまだ続く中でのスタートとなりますが、学校生活においても実りの秋を迎えることができるよう、教職員一同、支援していきます。保護者、地域の皆様におかれましては、引き続きご理解、ご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願いいたします。

生活リズムを取り戻すために

先日、スクリーンで配信しましたが、夏休み明けは心身の不調を訴える児童生徒が少なくありません。そこで、「生活リズムを整えるための7つのポイント」(『プリゼロ』)より、参考に見てみてください。お子様についてお気付きのことがございましたら、何なりと学校・担任までお知らせください。



①早寝早起きを心掛ける

早寝早起きを心がけることで、体内時計の乱れを防ぐことができます。

例えば、体内時計は、起きてから約14時間後からだんだん眠気を感じるようになっていくため、遅く寝て遅く起きる生活を続けていると体内時計がどんどん乱れてしまうので注意が必要です。

②朝日を浴びる

朝日を浴びると体内時計が早まるため、概日リズムと体内時計のずれが少なくなるといわれています。毎朝起きたらベランダに出るなどして太陽の光を浴びる習慣をつけるのがおすすめです。



③朝食をしっかりと食べる

朝食をしっかりと食べてブドウ糖を補給すれば、1日の活動エネルギーになります。

寝ている間にブドウ糖は消費されてしまうため、朝食を食べないとエネルギーが補給できず、1日中ぼーっとしてしまいかねません。

④適度な運動を取り入れる

この暑さのため外で遊ぶことは難しいかもしれませんが、屋内で適度な運動を取り入れることで、良い眠りにつながります。自然と夜早く眠ることができれば、早起きにつながり、生活リズムが自然と整います。



⑤夜はリラックスする時間をつくる

夜はテレビやスマートフォンの画面を見る時間をなるべく減らし、リラックスする時間を作り、副交感神経を優位にしましょう。寝る前に刺激が多い活動をしてしまうと、交感神経が活発化してしまい、寝つきが悪くなってしまいます。



⑥ブルーライトを控える

体内時計の調節に大きな影響を与えるメラトニンの分泌を抑制してしまうブルーライトを控えるのも大切です。スマートフォンやパソコンなどの1日の使用時間を決めるなどして、特に夜はブルーライトを避けるようにしましょう。

⑦規則正しい生活を心掛ける

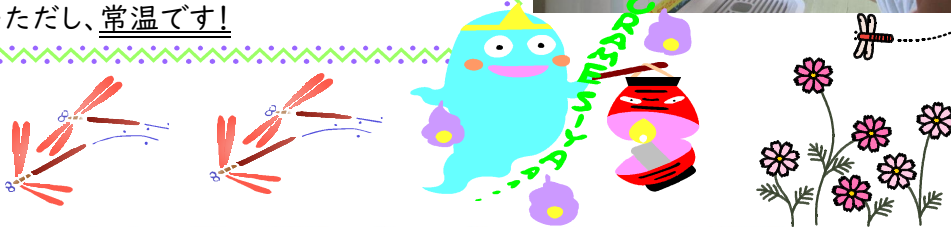
早寝早起きはもちろんのこと、毎日の朝昼夜の食事の時間を一定にするなど、規則正しい生活を心がけることも大切です。休日には、学校の給食の時間に昼食の時間を合わせるなどしてみてはいかがでしょうか。

阿見町より、暑さ対策の一環として、1年教室前廊下にウォーターサーバーが1台設置されました。

(元は手洗い場と同じ水道水です。)

子どもたちには毎朝、水筒を持参してもらっていますが、飲み切ってしまった時に、補充用として使ってもらえればと思います。

※ただし、常温です!



PTA水鉄砲大会が行われました!

一昨日の8月30日(土)、PTA主催水鉄砲大会が行われました。

夏休み最後の土曜日かつ酷暑の中、多くの児童や保護者の皆様にお集まりいただき、楽しい時間を過ごすことができました。

PTA本部役員の皆様には、時間をかけ、入念な事前の計画や準備をしていただきました。また、PTA協力員の皆様、地域の皆様にも、早朝からの準備等にご協力いただきました。おかげさまで、子どもたちはもちろん、保護者の皆様のたくさんの笑顔にお会いすることができ、嬉しく思いました。感謝申し上げます。



みんなで
はいチーズ!

