



# 学校だより

令和5年7月21日  
内灘町立清湖小学校

〈校訓〉 自愛 友愛 博愛 〈学校教育目標〉 共に生きる子の育成

## 夏休み

### 「早寝・早起き・朝ごはん」

～心も身体も頭脳も、元気もりもり！～



校長 能戸 威久子

蒸し暑い日々が続いておりますが、今日で1学期も終わります。今学期の子ども達の頑張りや成長を紹介します。1年生は元気なあいさつをして、助け合って生活をすることができました。2年生は生活科で野菜を育て、毎日の水やりを忘れず命を大切に野菜を育てることができました。3年生は、分からないところを教えたり、体育では見本を見せたりして友達と学び合っていました。4年生は器械運動交歓会で全員が「せいこ」の目標を意識して本気で努力し、難しくなってきた学習にも粘り強く取り組みました。5年生は力を合わせて田植えや町音楽会の練習に励み、達成感を味わうことができました。6年生は、ほほえみ活動や委員会、クラブなど見通しをもって計画を立てたり、下級生の立場に立って準備したりすることができるようになりました。どの学年も「成果・成長を求めて主体的に努力する」「いつでも・どこでも・誰とでも力を合わせる」「根気強く最後までやりぬく」力を高めることができました。また、登校途中に高学年の児童がぐずっている低学年の児童のランドセルを持ち登校を励ます姿も見られるなど、「こころん」もあふれていました。こうして無事に1学期が終えられますのも、保護者や地域の皆様のご協力や励ましのお陰です。子供たちを毎日あたたかく見守って下さり、どうもありがとうございました。

さて、今日の終業式では、夏休みは自立・自律をめざして、自分でチャイムを鳴らせるようになってほしいと話しました。そのためには、日頃から実践している「早寝・早起き・朝ごはん」の元気もりもりリズムを、夏休み中も実践することが大切です。私たちの脳内には、幸せホルモンとも言われるセロトニンという物質が分泌されています。これが不足すると、不安な気持ちが脳の中にとどまり、睡眠、食欲、自律神経などのコントロールがうまくいかず、身体の調子が悪くなってしまいます。逆に、セロトニンがたっぷり分泌されると、心も身体も元気もりもりになります。活動のエネルギーが生まれると脳も活発になり、学力向上にもつながるそうです。大谷翔平選手は睡眠をととても大事にしています。セロトニンがたっぷり出て、大活躍できるのかもしれない。



では、脳内にセロトニンをたっぷりにするには、どうしたらよいのでしょうか。秘訣は右の5つだそうです。ゲーム等の時間を守り、家族団らんの楽しい時間を過ごし、早めに寝ることで心も身体もしっかりと休まり、学習したことも脳内で整理されて記憶も確かになり賢い子になれます。この5か条を実践して有意義な夏休みをお過ごしください。

#### ＜セロトニンの分泌を活発にする5か条＞

- 1 朝日をたっぷり浴びる
- 2 早く寝て、規則正しい生活リズムをつくる
- 3 心の安心をつくる
- 4 リズミカルな運動をする
- 5 バランスの良い食事をする



いよいよ明日から実質41日間の夏休みが始まります。子供たちにとっては待ちに待った夏休みです。熱中症や感染症等に気をつけて、適度な運動、十分な睡眠と食事、規則正しい生活習慣を大切に、また家族の一員としてお手伝いも役割として与え感謝の声掛けをお願いします。お子様の心と身体のリフレッシュや、交通事故や水の事故、事件等の安全面にも十分にご留意下さいますよう、お願いいたします。9月に、子供たちのより成長した姿に会えることを楽しみにしています。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

【参考文献】石川県教育委員会「肝心のなめの1年生」（監修：成田奈緒子）

# 夏休み行事予定

日	曜	7・8月
7/24	月	サマースクール8:30~10:00(1年9:30まで)
25	火	サマースクール8:30~10:00(1年9:30まで)
26	水	サマースクール8:30~10:00(1年9:30まで)
8/2	水	オンライン朝の会 8:30
8/11(金)~8/17(木) 学校閉庁日		
24	木	全校登校日 8:10~9:00

## 9月の主な予定について

- 1日(金) 2学期始業式
- 7日(木)・8日(金) 6年宿泊体験学習
- 20日(水)・21日(木) 5年宿泊体験学習
- 28日(木) 就学時健康診断

## 校門等の植え込み剪定作業に感謝

先日、向陽台防犯ボランティアの中鉢さまに大変暑いなか、校門と体育館横の植え込みの木々を剪定していただきました。おかげさまで、校門前がとてもしっきりと美しくなりました。清湖小学校に幸運がやってきました。ありがとうございました。

(before)



(after)



## 夏休みの予定について

### ○各学年サマースクール及び全校登校日

各クラス数名の児童に対するサマースクールおよび全校登校日を予定しています。日程をご確認され、登校への配慮をお願いします。

### ○オンライン朝の会

2日(水)の午前8:30より、お子さんが持ち帰ったクローブックの「グーグルmeet」という機能を利用して、オンラインによる朝の会を行います。オンライン朝の会に出会えない場合は、テトル等で学校にご連絡ください。尚、2日、学童に通っている児童は、学童から学校に登校しますので、当日は学童にクローブックを持たせてください。

## 親子のホッとネット大作戦

石川県教育委員会からの「親子のホッとネット大作戦Next」のパンフレットをお渡ししました。パンフレットには、インターネット利用の際における子ども達が直面している現状や、適切な対策(生活習慣、フィルタリング、家庭でのルール作りなど)や、インターネットやSNS等によるトラブルの事例などが記載されています。ぜひ、お子さんといっしょに読んでご家族で話し合い、この機会に、インターネット利用のルールを作っていただければと思います。

## 感染症や熱中症の予防

新型コロナウイルス感染症が緩やかな増加傾向にあります。また、インフルエンザ、RSウイルスやヘルパンギーナ等の感染症も流行っているようです。子供たちには夏休みにおける感染症対策や熱中症対策について、各学級で注意喚起の指導を行いました。

保護者の皆様におかれましても、是非ご確認いただき、夏休み期間の行動について、今一度お子さんにお話くださるようご協力をお願いします。

尚、事故や大きなケガ等があった場合には学校までご連絡をお願いします。

清湖小学校 076-237-9911

学校閉庁日(8/11~8/17)の緊急連絡は、