



学校だより

令和6年9月2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

あかあかと 日はつれなくも 秋の風 松尾芭蕉

気持ちも新たに2学期のスタート

校長 坂井 昇

2学期が始まり、学校に元気な子供たちの声が戻ってきました。長い休み中に子供たちはいろいろな経験をし、心身共に成長をしているのではないかと思います。2学期は運動会、マラソン大会、サッカー交歓会等、大きな行事がたくさんあります。子供たち一人一人が大きく伸びていく時期でもあります。ご家庭でも励ましの声をお願いいたします。

この長い夏休みの間に、生活リズムが崩れてはいないでしょうか。暑い日が続いたためか、子供たちの中にはずいぶん疲れているように見える子もいます。暑さ疲れで、夜しっかりと眠れない子もいるのではないのでしょうか。2学期を迎え、学校生活を元気に楽しく送るための生活リズムを取り戻してほしいと思います。

「睡眠と生活リズムで子どもが変わる！」という話は、就学時健診でお聞きになったことがあるかもしれません。脳は記憶や思考するだけでなく、心や体をコントロールします。その脳を育てる鍵となるのが「セロトニン」という神経伝達物質だそうです。セロトニンが活発に分泌されると、心身ともに健康で、生き生きと毎日を過ごすことができるそうです。そのために必要なことが、子供も大人も以下の5つだそうです。

- ① 朝日をたっぷり浴びること
朝5時~7時がセロトニンの分泌のピークです。
- ② 規則正しい生活リズムを作ること
早起き・早寝の朝型リズムが大切です。そのためにもしっかりと眠ることが必要です。就寝前のゲームやスマホは、睡眠の質を下げるので注意しましょう。
- ③ バランスのよい食事をとること
たんぱく質やビタミンがセロトニン作りに必要です。
- ④ リズミカルな運動をすること
朝の光を浴びながらジョギングやウォーキング、犬の散歩もOK。
- ⑤ 心の安定をつくること
家ではゆったりと過ごせるように工夫するといいですね。



このような日常生活の繰り返しが脳を発達させ、心身の健康を支え、思考することや運動すること、自分で考えて正しく行動することにつながるのだそうです。

もし、生活のリズムが乱れている場合は、できるだけ早く生活のリズムを取りもどせるように、ご協力をお願いいたします。朝、元気な声で「おはようございます。」とあいさつ登校してくる子供たちを、子供たちに負けないくらいの元気なあいさつで迎えたいと思います。

4年

○親子レクリエーションについて

日時 9月18日(木)

5限目(13:25~14:10)

体育館

詳しくは、本日お知らせを配布しましたので、ご確認ください。

○バス遠足について

日時 9月27日(金)

場所 鶴来浄水場 小松市ゆのくにの森
当日は、お弁当になります。また、服装は自由服(動きやすく・汚れてもよい服)です。詳しくは、後日配布するしおりで確認ください。ご協力、お願いいたします。

5年

○宿泊体験学習について

日時 9月18日(水)19日(木)

場所 キゴ山ふれあい研修センター

金沢市平等本町13-1 ☎076-229-1141

バス代や宿泊、活動にかかる費用は、一人あたり5000円程度になります。活動内容や持ち物に関しては、9月6日(金)に児童に配布するしおりで確認ください。ご協力お願いいたします。

6年

○金銭教育「おこづかいゲーム」

9月13日(金)13:30~14:30

保護者の方の参加もお待ちしております。

○サッカー交歓会

10月30日(水)9:30~(31日予備日)

後日お知らせを配布します。

○親子レクリエーション

11月1日(金)金箔貼り体験

5限目早めに終了後開始予定です。

内灘町教育センター9月教育相談予定

●公認心理師 高村 梓先生

9月12日(木)・26日(木)13:30~16:20

●公認心理師 橋本 玲子先生

9月13日(金)・27日(金)13:30~16:20

※ご希望の方は町教育センター(076-286-5481)

までご連絡ください。

校内相談室(毎週火曜日)

スクールカウンセラー 宇根本 聡 先生

夏休み作品展(9/3~9/5)

子供たちが夏休み中に制作した工作や絵画、科学作品等の力作を展示する「夏休み作品展」を以下の通り実施します。ご都合のつく保護者の方はご覧ください。

<日時>

○9/3(火)~9/5(木)12:30~17:30

<展示場所>

○イングリッシュルーム

PTA行事について

○ドリームフェスタ

9月21日(土)9:00~12:00

○親子クリーン大作戦

10月6日(日)8:30~30分程度

後日お知らせを配布しますので、ご確認ください。

○スマホ・ネット安全教室(兼教育講演会)

10月23日(水)13:45~14:30

5・6年生がスマホの安全な使い方等について学習します。保護者の方も参加できます。詳細は後日お知らせします。

☆運動会練習期間中の体操服等について

運動会練習期間中は、体操服が乾かなければ、代用として白いTシャツ(ワンポイント可)を着用しても構いません。また、汗拭きタオル・水筒もご準備ください。水筒の中身は、お茶か水、またはスポーツドリンクにしてください。赤白帽子のゴムが伸びていないか、記名ができていないかの確認もお願いいたします。