

1. もうすぐ、夏休み！

さあ、いろいろなことのあった1学期もあと10日で終了。みんなが心待ちにしている「夏休み」が始まります。さて、その楽しみな「夏休み」ですが、すごし方をまちがってしまつと、体調をくずしてしまつたり、宿題がいつまでも残っていたり、そして大切な2学期の学校生活がうまくスタートできなかったりと、悪い影響を与えてしまいます。では、どうすれば「夏休み」を成功させることができるのでしょうか。



<「夏休み」を成功させるための3カ条>

① 目標を持つ

まず、この「夏休み」の目標を決めることが大切です。「夏休み」は38日間もあります。ただばくぜんと生活を送っては、いい結果は出ません。目標というのは、海を旅する船が目あてとする灯台のあかりのようなものです。目標のないまま「夏休み」を始めてしまつては、あてもなくさまよう船になってしまいます。目標を決める時は、**夏休み全体にかかる大きな目標を1つ。その目標を達成するために必要な努力目標をいくつか決めると**良いでしょう。そして、その時「勉強をがんばる」というようなおおざっぱなものでなく「算数を1日1時間勉強する」「読書感想文を7月中に終わらせる」というように、具体的なものにすることが大切です。

② 規則的な生活を送る

どうしても「夏休み」は遅くまで起きていたり、テレビやゲームをしすぎたりして生活のリズムが乱れがちになります。そういう「夏休み」だからこそ、「規則的な生活を送ること」を心がけなければなりません。規則正しい生活が、体の調子を整え、やる気を育てるのです。2学期の学校生活の順調なスタートのためにも、規則的な生活習慣づくりを心がけるようにしましょう。「夏休み」でも「早寝・早起き・朝ご飯」が合い言葉です。

③ 夏休みの宿題を早めに終わらせる

「夏休み」で最大のなやみのタネは「夏休みの宿題」。「あとで、しよう」なんて言っていると、明日から2学期なのに宿題がいっぱい残ってる…、という状態になってしまいます。宿題はみんなを苦しめるためにあるのではなく、**確かな学力や体力等をつけてもらうために出しているもの**です。「やらされている…」と考えずに「この宿題で苦手な教科を克服しよう！」などと前向きにとらえ、**早め早めに取り組み**るようにしましょう。

☆そして、最後に最も大切なことをお願いします。それは「命を大切にしてください」ということです。夏休みには、いろいろな危険や誘惑が隠れています。安全には十分気をつけて生活するようにしましょう。2学期の始業式(8月28日)、みんなそろって元気な顔で会えることを楽しみにしています。

2. お知らせ(熱中症対策について)

令和5年7月7日付けで伊丹市教育委員会より「熱中症対策の一層強化」についての通知がありました。その通知を受けて対策を話し合い、摂陽小の熱中症対策として、下記の通り決まりましたのでお知らせいたします。

① 登下校中は帽子をかぶり、マスクを外しましょう。

マスクのために放熱することができず、顔や頭が熱くなることがあります。日傘やネッククーラー※(ファンがついているものは×)冷却タオルを使用してもかまいません。

※登下校中のみ着用し、管理はランドセルに入れるなど各自で保管するようにしましょう。

② 手洗いの後 ハンカチの他に、汗ふきタオルを持たせてください。

洗顔は放熱を促進し、熱中症予防にも効果的です。服装は軽装で通気性のよいものを着用しましょう。

③ 登校 始業時 終業時 体育の途中 昼休み後 下校前など飲水タイムを設けます。

水分が十分とれるようにお茶を多め(水筒2つなど)を持たせてください。緑茶よりミネラル分を多く含んだ麦茶がおすすめです。

④ 「早寝 早起き 朝ごはん」を推奨します。

健康づくりの基本です。特に朝ごはんをとらせてください。