



末広

【学校教育目標】

〇すすんで やりぬく子 〇えがおで 元気な子
〇広い心で やさしい子 〇六年間を 自ら学ぶ子

《令和6年度の重点》

認め合い 学び高め合い

きたえ合う 末広の子

～わたしていいいな！きみってすごい！～

令和6年7月25日発行 第5号 千歳市立末広小学校 TEL: 23-4127 FAX: 23-4128

生活リズムを大切に

校長 ○○ ○○

◇ あさがおの花を数えるのが楽しみな季節となりました。過日、保護者の皆様には、授業参観・学級懇談会に、ご来校いただき、ありがとうございました。授業中のお子さまの頑張りをご覧いただけでしょうか。お父さま、お母さまを見つけ、にこっとする子や背筋をぴんと伸ばす子の姿が微笑ましく思えました。

◇ さて、明日から31日間の夏休みに入ります。ご家庭では「夏休みだからこそ」という有意義で楽しいご予定を立てられているのかもしれませんが。夏休み明けの8月26日（月）には、子どもたちが一回りも二回りも成長した姿で、登校するのを楽しみにしています。

◇ 一方、学校生活が休みになることで、生活リズムの乱れやゲームや動画視聴等の長時間化等の健康面について心配されている方もいらっしゃるかもしれません。

体内時計がずれてしまうと、望ましい時間に入眠し、覚醒することが難しくなり、眠気や頭痛・倦怠感・食欲不振などの体調不良が現れてきます。その調整には2～3週間かかるとも言われています。

古来より、人は太陽の巡りや四季の移ろいとともに生きてきました。日の出とともに目覚め、日の下で働き、日が沈めば休息する。私たちの身体は、自然界の昼夜の交替に従って、睡眠と起床のリズムを繰り返して、毎日の生活を送るようになっていきます。1日24時間の中に、生活リズム（睡眠・起床リズム）と一緒に、生体リズム（ホルモンの分泌、体温の変化、消化器系の活動、脳の働き）などがあります。自然のリズムに合わせて生きてきた私たちにとって、「生活リズム」の乱れは不調を引きおこす原因となります。「生活リズム」を整えるよう心がければ、健やかさを保つことができます。

◇ 「子どもの脳を育てる教育」（永江誠司著）という本の中には、一般的に脳は午前中が最も活発に働く。午後になると徐々に活動も弱まってくる。そして、夜になるとさらに低くなり、眠くなると最も低くなる。目覚めとともに脳の活動のリズムが高くなり、朝食を食べた後で再び最高のリズムまで回復する、とあります。脳の一日の活動リズムから見ると、勉強するのに最適なのは午前中ということになります。

◇ このように見ていきますと、子どもたちが夏休みを有意義に過ごし、一段と成長をするためには、ありきたりではありますが、次のようなことが土台になると考えます。

1. 早寝・早起き・朝ごはんは決まった時間に
2. 起床後、太陽の光をしっかりと浴びる
3. 勉強は午前中にすませる
4. スクリーンタイム（ゲーム、動画視聴等）は2時間を目安にする
5. 寝る前1時間はスクリーンを見ないようにする
6. コミュニケーションを図りながら運動や外遊びをする（熱中症に気をつけて）
7. 旅行などで夜更かしが続いたら、早めにいつものサイクルに戻す

◇ 既に、ご覧になられていると思いますが、先日、クリアファイルの形で「千歳市家庭生活宣言」をお配りしました。この取組は「みんなで進める千歳のまちづくり条例」による共同事業として、千歳市PTA連合会、家庭生活宣言推進委員会で行っているものです。そのファイルには「みんなで取り組もう！」という呼びかけもあります。

子どもたちの健やかな成長に向け、夏休み中の生活リズムを整える取組をお願いいたします。

千歳市立末広小学校
学校教育目標

- 進んでやりぬく子（意）
- 笑顔で元気な子（体）
- 広い心でやさしい子（情）
- 六年間を自ら学ぶ子（知）

令和6年度
重点目標

「認め合い 学び高め合い
きたえ合う 末広の子」
～わたしっていいな！きみってすごい！～

☆☆☆8月の目標☆☆☆

- 生活目標 「時間を守って行動しよう」
- 保健目標 「夏を健康にすごそう」
- 清掃目標 「そうじ用具を大切に使う」
- 給食目標 「食事の環境について考えよう」

☞=司書、☞=相談員、☆=Sカウンセラー、□=ICTサポ
※=視写、□=読み聞かせ、フ=フッ化物洗口

令和6(2024)年度 千歳市立末広小学校8月行事予定表

日	曜	課	行事	PTAなど	ほか	給	1	2	3	4	5	6
1	木				☞☞							
2	金											
3	土											
4	日											
5	月				☞☞							
6	火				☞☞							
7	水											
8	木											
9	金					☞						
10	土											
11	日		山の日									
12	月		振替休日									
13	火		学校閉庁日									
14	水		学校閉庁日									
15	木		学校閉庁日									
16	金		学校閉庁日									
17	土											
18	日											
19	月				☞☞							
20	火				☞☞							
21	水											
22	木				☞☞							
23	金		転入受付13:30			☞						
24	土											
25	日		夏季休業終了日									
26	月		授業開始日、全校集会1h、交通指導(~28日)、夏休み作品展(~9/3) 夏休み図書返却(~27日)、図書室閉館	P登校指導③ (~28日)	☞☞		○	14:30			15:20	
27	火		校舎外清掃、ア)6年アイヌ民族の歴史と人権講話 未返却本回収(~28日)		☞☞	☞	○	14:30			15:20	
28	水	B		育成指導 P環境整備作業② PTA役員会③	☞	☆	○				14:05	
29	木		1年4h、2~6年5h授業、児童会⑥、図書室開館 ア)5年シナノキ内皮干し、6年水泳学習		☞☞		○	13:10	14:30		14:30(15:20)	
30	金		6年生60分授業⑦、3年社会見学、4・5年水泳学習	P環境整備作業② 予備日	フ	☞☞	○	14:30			15:20	15:35
31	土											

楽しい夏休みをお過ごしください

- ◎夏休み中、全国的に痛ましい水の事故が増加します。末広小学校区近郊には、千歳川や勇舞川などが流れています。子どもだけで水辺には近寄らないよう、学校では指導をしています。ご家庭でもご指導いただきますようお願いいたします。
- ◎ご家庭で花火を楽しむことがあると思います。花火を行う際には、ルールとマナーを守って楽しむよう子どもたちには、伝えていきます。また、花火大会を見に行く際には、けがや事故にお気をつけください。
- ◎夏休み期間中（7/26-8/25）、末広プールは火・木・土曜日の10時～17時（12時～13時は昼休み）の時間帯で一般開放しています。※プールの忘れ物の問い合わせを学校にいただくことがありますが、学校で対応できませんので、末広プールへ連絡して頂きますようお願いいたします。（電話：0123-22-6440）
- ◎学校閉庁期間が、土日を含め8月10日（土）～18日（日）までとなっております。この期間、学校は開いていません。緊急の際は、千歳市教育委員会までご連絡ください。（市役所代表：24-3131）
- ★夏休み学習会に参加する児童は、交通安全に気をつけるとともに寄り道をしないようにしましょう★