



上岩出小学校
学校だより No.11
令和元年8月20日
文責：柏木

(校訓) 花のように美しく 水のようにすなおで 石のように強く

夏休みも後半、学校生活のモードに

夏休みも1ヶ月が過ぎ、残すところ10日あまりとなってきました。前回の登校日から3週間が経過しましたが、前号(No.10)でもお知らせしたとおり、生活習慣を意識した生活を送れているでしょうか。

きちんと生活のリズムが身についていけばいいのですが、中には「休みだし、ちょっとぐらいいか」の生活が続き、今日の登校日も朝なかなか起きられず、不機嫌に。朝の支度がはかどらず、親子でイライラ……。寝不足の状態に登校してしまうため、眠くて授業に集中できなかったり、体がだるくなったりすることはなかったでしょうか。また、それに近い症状が現れていないでしょうか。

夏休みの残りの1週間は、睡眠習慣を中心に子どもの生活リズムを整えましょう。そのためには家族の協力も大切です。ポイントは、家族皆で意識するようにすることです。例えば、以下のような取組をして、リズムをリセットしてみましょ。

朝は登校時間に合わせて起き、朝ごはんを家族一緒に食べる。午前中は勉強や読書。日中は、外遊びや運動、掃除などの手伝いをして、体を動かす。夕食やお風呂も早めにする。夜9時や10時など就寝時刻を決め、毎晩同じ時刻に布団に入るようにする。

その他にも、起床後すぐに日光を浴びることで、体内時計がリセットされます。また、前日の夜に明日の準備をしておくことで、翌日の自身の計画が確認でき、朝余裕をもつことができます。

それ意外にも、夏休みの宿題の進み具合はどうなっているでしょうか。計画的に取り組み、既に終了している人もあるかもしれませんが、その人は、「残りの10日間何もなくていい」ではなく、机に座って学習に取り組む習慣付けも重要です。

自分の苦手な分野を復習中心に取り組む。自分の興味関心のあるところを、自主学習する。2学期以降どのようなことを勉強するのか、教科書を読んで予習してみる。もちろん、宿題の終わっていない人は、残りの日数計画して終わらせましょ。

◇ 生活習慣アンケート結果より

Q1日にどれくらいテレビを見ますか(テレビゲームを含む)

男子：1時間以下(39人)、1～2時間(62人)、2～3時間(52人)、3時間以上(48人)

女子：1時間以下(46人)、1～2時間(69人)、2～3時間(47人)、3時間以上(29人)

今回のアンケートの結果において、どの学年が特にということなく、概ねすべての学年が似たような状況となっています。ただ、単にテレビだけなのか、テレビゲーム中心なのか、または、自分で観たいときに観ただけ観ることができるのか、家庭でルールを決めているのかまでは分かりません。また、そのときの姿勢や宿題をしている横でテレビがついているといったものになっていないか。なども確認していただければと思います。なお、テレビがすべて「悪」ではなく、その内容や時間等少なくとも、各家庭において話し合っ、守ることが大切です。そして、各家庭で子どもの状況を把握していただければと思いますのでよろしくお願いいたします。

お願い **学習ボランティアを募集していきます**

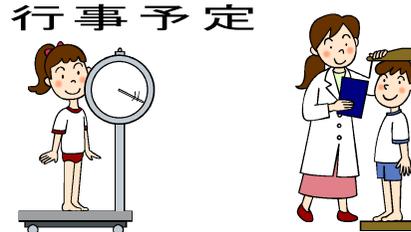
学校では、今までも様々な人(図書館司書、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、不登校支援員、学生ボランティアなど)が、本校の教育活動に関わっていただいています。

一学期も、図書の本の修繕をしていただくボランティアさんを募集しました。今後も、各学年の授業等に関わっていただく学習支援ボランティアを随時募集していきます。(学年からのお便りがあります)

ボランティアですので、「**できることを、できるときに**」ご協力いただきますようお願いいたします。

9月の主な行事予定

- 9月 2日(月) 二学期始業式
- 3日(火) 二計測(1・2年)
- 4日(水) 二計測(3・4年)
集団下校(14:30～)
- 5日(木) 二計測(5・6年)
- 6日(金) 朝の運動開始
- 7日(土) 岩出市青少年育成市民大会(岩出市民総合体育館)
- 9日(月) 委員会活動
- 10日(火) 早朝マラソン開始
- 16日(月) 敬老の日
- 23日(月) 秋分の日
- 27日(金) 授業参観、懇談会、修学旅行説明会(6年)



行事につきましては、諸般の事情で変更する場合があります。

授業参観

