



あおぎり

まごころを尽くし合い、みんな仲良く、たゆまず学び続け、ありがとうがあふれる学校

No.5

健康に気を付け、充実した夏休みに！



長瀬町立長瀬第一小学校長 本多 斎士

様々な行事を終え、1学期間が終了いたしました。保護者の皆様、地域の皆様の支えをいただき、子供たちがここまで無事に毎日元気に過ごせましたことに、感謝申し上げます。

さて、子供たちは、明日から8月31日まで44日間の夏休みに入ります。今年も暑い夏となりそうです。健康の三大要素は、「睡眠」「食事」「適度な運動」と言われています。特に「睡眠」は子供たちの成長に大きな影響を与えます。生活習慣を整え、夏バテなどしないよう元気に夏休みを過ごしてほしいと思います。

夏休みにあたり、子供たちには、3つのことをしてほしいと思い、終業式にお話しました。

- ① 命を大切にしよう！～安全・安心な夏休み～
- ② 心と体、頭も鍛えよう！～腰骨を立てよく学び、よく遊ぶ夏休み～
- ③ 家族の一員として働く！～あいさつをかわし、家族に感謝する夏休み～

<① 命を大切にしよう！～安全・安心な夏休み～>

自分の命、周囲の人の命を大切にした行動をとってほしいです。交通ルールやマナーを守る、危険な場所では遊ばないなど、夏休みのきまりや家族で決めた約束をしっかりと守り、規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち+ゲームは時短）を心がけましょう。特に自転車の乗り方（ヘルメット着用は努力義務です）には注意しましょう。



<② 心と体、頭も鍛えよう！～腰骨を立てよく学び、よく遊ぶ夏休み～>

学習や読書の時は、お家でも腰骨を立てましょう。ドジャースの大谷選手は花巻東高校時代に、「立腰教育（腰骨を立てる）」を実践していました。大谷選手から醸し出される素直さや謙虚さは、ただ姿勢がよいだけなく、腰骨を立てることで性根が座り心が整っているように感じます。



また、様々な方法で身体を鍛えることもよいと思います。さらに、夏休みにしかできない体験や遊びを通して、成長してほしいです。

<③ 家族の一員として働く！～あいさつをかわし、家族に感謝する夏休み～>

毎日顔を合わせる家族とも、「おはよう」や、「いただきます」など、あいさつを交わしましょう。



また、いつも自分のために頑張ってもらっている家族に感謝し、夏休みの間は、自分が仕事やお手伝いをするという気持ちになってほしいです。お家でも「ありがとう」があふれるとよいですね。

そして夏休みの後も、できればその仕事やお手伝いを続けていきましょう。

夏休み～9月の行事予定

【8月の生活目標】規則正しい生活をします

7月21日（月）～8月31日（日）夏休み

7月22日（火）23日（水）24日（木）25日（金）夏休み教育相談

8月12日（火）～15日（金）学校閉庁日

24日（日）PTA環境奉仕作業

9月 1日（月）臨時3時間、始業式、通学班下校（11:35）

2日（火）臨時4時間、給食開始、身体測定（1～3年）、学年下校（13:35）

3日（水）身体測定（4～6年、さ）、夏休み作品展（9:00～16:00）

4日（木）木曜日課、委員会、夏休み作品展（9:00～16:00）

8日（月）6年水泳、通学班下校

9日（火）5年水泳、挨拶声かけ運動、L昼休み、代表委員会

10日（水）4年水泳、県SC来校日

11日（木）木曜日課、クラブ活動

15日（月）敬老の日

16日（火）音楽朝会、3年水泳、縦割りタイム

17日（水）読み聞かせ、2年水泳

18日（木）普通日課5時間、北部教育事務所支援担当訪問

19日（金）3年社会科校外学習、ふれあいデー（定時退勤日）

22日（月）1年水泳、通学班下校

23日（火）秋分の日

24日（水）5年社会科校外学習（予定変更あり）

29日（月）通学班下校

30日（火）L昼休み

※年間計画では9月4日～5日に実施予定の夏休み作品展は、9月3日～4日に変更となっております。

※9月18日は木曜日課ではなく、普通日課5時間下校（15:00）となります。

埼玉県硬筆展中央展覧会の審査結果

個人名のため、削除しております。

授業参観・懇談会

6月27日（金）1学期最後の授業参観ではご多用の中、大勢の保護者の皆様に参観いただきました。また、懇談会では子供たちの様子や、夏休みの過ごし方について、有意義な話をすることができます。ご協力、ありがとうございました。



野上駅前 花植えボランティア

7月5日（土）野上駅近くの通学路の花植えボランティア活動を行いました。今年も大勢の子供たち、地域・保護者の皆様、学校職員でたくさんのマリーゴールドを植えることができました。子供たちの中にふるさとを愛する心が育ってほしいと思います。

