

一学校だより 2023年 7月21日 第16号
(令和5年) (JULY:文月)

みはらっ子

☆後片付けをしよう…いすやはき物をそろえ、使った物は必ず元の場所にもどそう
三原小学校(46-2628) 文責 嵐

7月23日(日)は、二十四節気の大暑(たいしょ)です…きびしい暑さがつづく夏のまっさかいとされています。

暦の上では、1年で最も暑い時期になります。そして、子どもたちが、「まだか、まだか」と待ちに待っている夏休みがやってきます。また、トマトやナス、ニガウリ(ゴーヤ)、トウモロコシなどの夏野菜が旬をむかえるようになります。

さて、6月末から7月にかけての線状降水帯による九州北部の豪雨災害や、秋田県の記録的大雨の影響による浸水や冠水、土砂崩れ等による甚大な被害を目の当たりにすると、決して他人ごとではなく、改めて自然災害に対する危機意識を高めておくことが大事だと思います。一方、全国各地では、日中の最高気温が35℃以上の猛暑日を示す地域が増えています。県内でも、暑い日や熱帯夜も続いていますので、大人も子どもも、エアコンの活用や、こまめな水分補給と十分な睡眠をとり、体調管理には十分気をつけましょう。

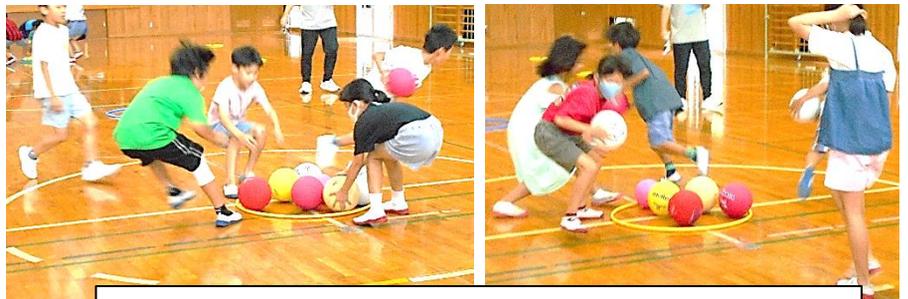
「体内時計」と「生活リズム」について…子どもたちの「やる気」を自ら起こすためには、活動できる身体条件ができていなければなりません。その基礎として「生活リズム」がとても重要となります。実はこの生活リズムは、人の体が持つ本来の生活リズムと深く関わっています。

例えば、夜眠くなるのは睡眠を要求する自然の仕組みがあり、「寝る子は育つ」と言うのも、成長ホルモンが夜、しかも熟睡中に活発に分泌されるからです。体温や血圧、ホルモンなどの体内の働きは、24時間を周期に活発になったり、低下したりしているのだそうです。

この生活リズムのことを「体内時計」とも言います。体内時計は自分の意志で変えられるものではなく、これを無視して自分流の生活を送ってしまうと体内の仕組みに無理が生じるそうです。各ご家庭におかれましては、夏休み前の今だからこそ、ぜひ子どもさんと一緒に一学期の生活の振り返りをしてほしいです。そして、生活リズムが不規則だった人は、自分の生活を見直し、体内時計に合致したリズムで過ごすことが、健康な生活につながる、基本的な良い生活習慣を身につけることにつながると捉えて、この機会に改善してほしいと思います。

日	曜日	8月の学校行事関係 夏休み7月28日(金)～8月24日(木)	スクールバス 予定時刻
1	火	中央区(四万十市・三原村)水泳記録会、5年生(午前)・6年生(午後)	
2	水	水泳記録会予備日	
3	木		
4	金		
5	土		
6	日		
7	月	三原村人権教育研究大会	
8	火		
9	水	学校閉庁日(～18日まで)	
10	木		
11	金	山の日	
12	土		
13	日		
14	月		
15	火	みはら祭り	
16	水		
17	木		
18	金		
19	土	愛校作業 (7:00～)	
20	日	愛校作業予備日 (7:00～)	
21	月		
22	火	SC(三吉先生来校)・校内研	
23	水		
24	木		
25	金	2学期始業式・交通指導・身体測定 図書の本返却・委員会・職員会	14:50
26	土		
27	日		
28	月	県立大学生来校予定(～9月1日)	16:10
29	火	SC(三吉先生来校)	16:10
30	水	校内研	14:50
31	木	第2回三原小中PTA役員会(役員・評議員)	16:10

学校閉庁期間中の対応につきましては、教育委員会(46-2559)でお願いします。緊急を要する場合は、学校長にご連絡ください。
()



3・4年生のボールを使った朝運動の様子です。瞬発力を身につけます。

- 三・四年生 人権標語
- ☆あいさつは 気持ちがよくなるね 三年
 - ☆あいさつは 楽しくなかよくしてくれる 三年
 - ☆え顔で やさしく あいさつを 三年
 - ☆友だちに 明るくやさしい 心を持つとう 三年
 - ☆ありがとうを言うとう え顔がはじまる 三年
 - ☆え顔はね 人の心に 花さかす 三年
 - ☆あいさつを えがおでにこにこ 気持ちいいな 三年
 - ☆友だちと え顔の時間 大切に 三年
 - ☆みんながね やさしく遊ぶ 楽しいな 三年
 - ☆大切にしよう みんなの人けん なかよくね 三年
 - ☆友だちを きずつけない やさしい小学校 四年
 - ☆みんなが 一人一人を 大切に 四年
 - ☆みんながね 人の心を 大切に 四年
 - ☆人権は やさしい心 守ろうよ 四年
 - ☆真剣に 遊ぼう 笑おう 四年
 - ☆喧嘩後は 必ず言おう ごめんねを 四年
 - ☆だいじょうぶ? ファイト! がんばれ! すてきな言葉 四年
 - ☆みんなだね 仲良く遊ぼう 喧嘩なく 四年