



学校だより

笑顔いっぱい 夢いっぱい 仲よし「北」の元気な子



四箇郷北小学校
中 筋 美 恵
R 8.8.25 (火)

規則正しい生活で やる気アップ！ ～すいみんのススメ～



記録的な暑さが続く中、2学期がスタートしました。休み明けは生活リズムが乱れやすく、体に疲れが出たり元気が出なかったりしやすい時期です。

子どもたちが毎日元気に学校生活を送り、学習や運動に前向きに取り組むための土台となるのが「早寝・早起き・朝ごはん」です。特に大切にしたいのが「睡眠（すいみん）」です。

子どもにとって睡眠は、ただ体を休めるだけではありません。寝ている間に、脳と体では次のような大切な仕事が行われています。

○体と脳の疲れをリセットする

○成長ホルモンを分泌し、骨や筋肉を育てる

○昼間に学んだことや体験を脳にしっかり記憶・整理する

睡眠が不足すると、日中の集中力が下がったりイライラしやすくなったりします。「早く起きる」ためには、まず「早く寝る」ことがポイントです。

ご家庭でも「寝る前のスマホやゲームを控える」「就寝時間を決める」など、お子様がぐっすり眠れる環境づくりにご協力をお願いいたします。



残暑をのりきる！～熱中症対策と運動会への準備～

まだまだ暑い日が続く2学期ですが、教室にはエアコンを稼働させて対応しております。しかし、登下校中や9月後半から始まる運動会の練習期間においては、引き続き熱中症への十分な対策が必要です。1学期にお知らせいたしました通り、水分補給のための十分なお茶等のご準備や、熱中症対策グッズの活用など、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

今年度の運動会は10月10日（土）午前に行います。（予備日10月11日（日））。今年度も、児童席にはテントを設置し、少しでも日差しを避けられる環境を整える予定です。子どもたちの笑顔や演技に向かう真剣な姿を温かく見守っていただき、楽しく過ごして頂ければと思います。



8・9月の主な行事予定

【8月】

- 25日（火）始業式 通学路セーフティーネットの日
修学旅行説明会（6年）
26日（水）午前中授業 13:00 下校 給食開始
27日（木）午前中授業 13:00 下校 校内作品展（9:00～16:00）
28日（金）午前中授業 13:00 下校（1～4年）
委員会 13:45 下校（5・6年） 校内作品展（9:00～16:00）

【9月】

- 1日（火）あいさつ・一声運動
3日（木）移動図書
4日（金）地区別集団下校 しか北子ども守り隊（保体部）
8日（火）ピカピカ大そうじ 尿糖検査（5年）
9日（水）校内研究授業 3年1組 14:20 頃下校
それ以外のクラス 13 時下校
10日（木）子育て相談(申込必要 学校まで連絡ください)
14日（月）不審者対応訓練
16日（水）市内研修会のため 13 時下校
17日（木）移動図書
18日（金）スクールカウンセラー来校日(申込必要 学校まで連絡ください)
21日（月）敬老の日
22日（火）国民の休日
23日（水）秋分の日
24日（木）25日（金）修学旅行（6年）
26日（土）校内整備作業（育生会役員）
27日（日）校内整備作業（親子清掃）
※詳細は後日連絡します。
28日（月）6 限委員会（5・6年）（他の学年はいつも通りの下校）



【10月以降の主な予定】

- 9日（金）運動会前日準備
10日（土）運動会
11日（日）運動会予備日
12日（月）スポーツの日
14日（水）県学習到達度調査4年
15日（木）県学習到達度調査5年
就学時健診のため 13 時下校
16日（金）運動会振替休業
31日（土）シカ北フェス



【11月】

- 14日（土）土曜参観
教育講演会
16日（月）振替休業

※保健行事は保健日より又は学年日よりでお確かめください。

※行事予定は変更になる場合があります。