



## 生活リズムをとりもどそう！！



学校長 福田 佳武

長かった夏休みも、過ぎてしまえばあっという間です。立秋がすぎたとはいえ、厳しい残暑が続いています。今年の夏休みには、様々な体育クラブで和歌浦小学校の子ども達が全国の仲間の中なかでがんばったことを聞いています。夏の良き思い出がたくさんできた人もいたことでしょう。

さて、今年も9月に入るとすぐに残暑厳しい中、運動会の練習が始まります。“早寝、早起き、朝ご飯”は、和歌浦小学校でも子ども達に常に指導しているところですが、長期の休暇の中で早寝早起きのリズムが乱れがちになっている子、夜遅くまでスマホやテレビゲームをしていた子も多いのではないかと心配しています。

人間は地球上に誕生してから長い年月をかけて、「暗くなったら眠り、明るくなったら起床する」という生活リズムを獲得し、社会を構築してきました。しかし、夜更かしや睡眠不足などが長期間続くと、体内時計と社会生活リズムにずれが生じ、慢性的時差ボケ状態となり、身体や心に変調をきたすと言われていています。また、良い眠りの3要素として、①睡眠時間（タイミング）②睡眠時間（量）③リズム（質）があげられています。いくら睡眠時間が長くてもタイミングが大切です。夜7時から朝7時までの間に眠る。朝7時30分起床は遅すぎます。また、寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻を誤差60分以内にするのが大切です。

また、夜更かししてスマホやPC、テレビゲームでブルーライトを浴び続けると体内時計が狂い、脳の働きを弱め、老化を促進すると言われていています。

日々忙しい現代社会では早く眠ることは簡単ではありませんが、子ども達が健やかに育ち、明るい未来を築くために、今、大人が何ができるか考えていきたいものです。子ども達には、早く学校生活のリズムを取り戻して、元気に登校してもらいたいです。



## 熱中症に気をつけよう！

熱中症は直接命に関わる症状です。学校の方でも、授業に支障のないように水分補給の徹底を図りたいと思います。各ご家庭の方でも、睡眠を十分に取り、朝食をしっかりと食べて、体調を整えて登校の時には大きめの水筒を必ず持たせて下さい。ご協力をくれぐれもお願い申し上げます。朝、微熱があつたり体調の悪いときは無理をせず、登校前に必ずドクターの診断を受けてからご連絡いただけますよう、重ねてお願いいたします。

## 【9月の行事予定】

日	曜	行事予定
1	金	始業式（下校11時30分） セーフティネットの日
2	土	子どもセンター事業
4	月	給食開始・身体測定1年
5	火	夏休み作品校内見学（2限） 身体測定2年
6	水	身体測定3年 いじめなくそうデー 委員会 P実行委員会
7	木	身体測定4年
8	金	身体測定5年
9	土	子どもセンター事業
11	月	自学ウィークスタート 身体測定6年
12	火	消防音楽隊（13:45~14:25）体育館
13	水	クラブ ALT
15	金	給食・育友会引き落とし日（育友会 費は8、9月分）
16	土	子どもセンター事業
18	月	敬老の日 3年生敬老会出演（13:30~）
20	水	委員会
21	木	スクールカウンセラー
23	土	秋分の日
29	金	大掃除
30	土	運動会（雨天順延）

お詫びします！

7月号で今年度の標語・優秀賞の1年1組八幡龍貴さんの名前を間違えて表記してしまいました。お詫び申し上げます。

## 2学期の主な行事（予定）

### 【10月】

- ・ 2日（月）運動会の振替休業
- ・ 12日（木）授業参観・懇談  
6年保護者学級・修学旅行説明会
- ・ 15日（日）P6部ソフト・バレー大会
- ・ 16日（月）6年キッズ・シェフ体験
- ・ 17日（火）就学時健診
- ・ 18日（水）県学力テスト（4、5年）
- ・ 19日（木）遠足
- ・ 21日（日）市陸上競技大会
- ・ 26日（木）5年紀北青少年の家合宿～27日  
1、2年パソコン教室
- ・ 29日（日）市Pソフト・バレー中央大会

### 【11月】

- ・ 1日（水）津波避難訓練
- ・ 2日（木）歯科検診2、4、6年
- ・ 7日（火）2.5年創作ダンス体験～9日
- ・ 9日（木）学校教育課訪問（8日水曜と振替）
- ・ 13日（月）3年花王工場見学
- ・ 17日（金）5年物作り体験
- ・ 20日（月）3年明治ミルク体験
- ・ 21日（火）6年修学旅行～22日
- ・ 24日（金）学校開放週間～30日
- ・ 26日（日）日曜参観・教育講演会
- ・ 27日（月）振替休業
- ・ 30日（木）歯科検診1、3、5年
- ・ 11月末に4年音楽会参加

### 【12月】

- ・ 1日（金）マラソン大会
- ・ 3日（日）市P合唱祭
- ・ 22日（金）2学期終業式

★「予定」ですので、変更されることもあります。ご了承ください。



### 【見守り隊の皆様へ】

いつも子ども達の登下校の見守りをしていた  
だき、ありがとうございます。  
今月の予定です。

- ・ 9月 1日（金）11時30分下校
- ・ 9月 6日、13日、20日（水）は、  
5・6年14:20  
他学年13:30 となっています。
- ・ 9月 27日（水）  
全学年13時30分下校です。

よろしくお祈りします。

### 運動会の練習が始まります！

9月とはいえまだまだ暑い日が続きます。運動会の練習が始まるまでに「早寝・早起き・朝ご飯」で規則正しい生活リズムを取り戻しておきましょう。  
運動会は9月30日（土）8:45～です。

