



# 東谷山通信



鹿児島市立東谷山小学校 令和5年7月19日発行 計848人

〒891-0112鹿児島市魚見町124-1<Tel>099-268-5141<Fax>268-5142<Mail>s61-hitani@keinet.com

## 「672時間」、楽しく実り多い夏休みを

校長 鶴 潔

さて、夏休みに入ります。今年は42日間の夏休みとなります。1日8時間は睡眠をとってほしいので、1日16時間が子どもの活動の時間となります。16時間×42日=672時間となります。本校の1年間の授業時間は最も多い学年でも約827時間となりますので、いかに夏休みの御家庭で過ごす時間が多いかが分かります。いつもは学校で同じ学習をしますが、夏休みは、それぞれの御家庭の方針でやることを決めて有意義な672時間となるように子どもさんとよく話し合ってください。

その際、話合いの視点となるのが、672時間という長期の時間を活用できるということです。何か一つでもよいので、「〇年生の夏休みは、〇〇をがんばった。やり遂げた。」と言える夏休みにしてください。読書やお手伝い、体力づくり、自由研究等、継続してできる目標を立て、実行しましょう。子ども自らが目標を立てやり遂げることで、自己有用感や自己肯定感を育む好機ともなります。

そして、夏休みの生活の中で必ず守っていただきたいのは、授業日と同じ生活リズムを維持することです。

まずは、「早寝、早起き、朝ごはん」を必ず継続をお願いします。特に早寝が重要です。子どもさんの体や心の健やかな成長のためには、十分な睡眠時間、適正な就寝時刻は必須です(1・2年生:9:00, 3・4年生:9:30, 5・6年生:10:00)。睡眠が崩れると心身の成長に大きな影響が出ます。体の成長はもちろんですが、心への影響も大きく「切れやすい」「集中力が長続きしない」「無気力」などの症状が出ると言われています。子どもさんの脳の成長のために質のよい睡眠をとらせてください。

この子どもさんの成長にとって、とても重要な睡眠を妨げるのが、夜遅くまでのゲームや動画の視聴をすることです。夏休み中は、夜に限らず、ゲームや動画視聴が長時間になりがちで、依存症も心配です。夏休み期間のゲームや動画視聴のルールを御家庭内で話合い、見届けをお願いします。

休み前に決めた一日の生活計画に従い、規則正しい生活を心がけ元気に2学期の学校生活が始められるようにお願いします。

正しい生活リズムと毎日の学習で、さらに力を伸ばしてほしいものと考えています。今年も猛暑の夏となりそうです。熱中症対策「水分補給、着帽、休憩」の御指導もよろしくをお願いします。

今学期も保護者の皆様、地域の皆様の御協力に感謝いたします。お子さんはもちろんのこと御家族、地域の皆様が、健康で楽しく、この夏を過ごされることを願っております。

## 「かけがえのない子どもの命」 児童虐待防止のために

「児童虐待の防止等に関する法律」第6条において、児童虐待(身体的虐待、心理的虐待、性的虐待、ネグレクト)が疑われる状況がある場合、市福祉部や児童相談所に通告することが義務づけられています。

よって、学校でも児童虐待の予防・発見に努め、子どもを守っていきます。御理解と御協力をお願いします。

### 児童虐待の防止等に関する法律 第6条

児童虐待を受けたと思われる児童を発見した者は、速やかに、これを市町村、都道府県の設置する福祉事務所若しくは児童相談所又は児童委員を介して市町村、都道府県の設置する福祉事務所若しくは児童相談所に通告しなければならない。

## 第1回学校保健委員会 ～噛むことの大切さ～

6月16日は第1回学校保健委員会が行われました。学校歯科医の角之上先生を講師としてお招きし、「噛むことの大切さ」についてご講話をいただきました。



子供の好きな食事は柔らかいものが多く、親もそういったものを食べさせることが多くなったと言われてはいますが、よく噛んで食べることは、健康な体を維持するためにとっても大切です。

噛むことの効用を示すワードに『ひみこのはがいぜ』があります。(ひ)肥満予防、(み)味覚発達、(こ)言葉の発音がはっきり、(の)脳の発達、(は)歯の病気を防ぐ、(が)がんの予防、(い)胃腸の働きを促進、(ぜ)全身の体力向上、このように様々なことに効果があります。

いつまでも自分の歯でしっかりよく噛んでおいしい食事をいただきたいものです。

むし歯治療が必要なお子さんは早めの受診・治療を、そして、むし歯をつくらないためにお子さんの歯磨きチェックもお願いします。

## 鹿児島県吹奏楽コンクールに出場しました



7月17日は鹿児島県吹奏楽コンクールに本校の吹奏楽部42名の子供たちが出場しました。

演奏した曲は、コヴィントン広場(J. スウェアリンゲン作曲)です。テンポよく始まり、中間はやさしくゆったりとした美しいメロディーが響きわたり、後半になるにつれて盛り上がりながらカッコよく終わりました。素敵な演奏で金賞に選ばれました。この日のために一生懸命練習に励んできた子供たちの頑張りに大きな拍手を送ります。

## 薬物乱用防止教室 5・6年生



7月6日は学校薬剤師の永田先生、7月13日は南警察署の方を講師に招き、5・6年生を対象にした薬物乱用防止教室を保健室からのリモートで行いました。薬物の怖ろしさや薬物を乱用してしまうと体や脳にどのような影響があるのか、薬物を乱用してしまうきっかけはどのようなものがあるかなど、丁寧に分かりやすく教えてくださいました。自分の身を守るためには、薬物に対しての正しい知識と誘惑に負けない強い心を持つことです。将来の子供たちの夢や希望が薬物乱用で奪われることのないよう、学習したことを生かして行ってほしいです。

## 着衣水泳 ～水難事故から命を守るために～



水に落ちてしまった時は「あわてず、浮きながら、救助されるまで待つ」ということが大切です。あわてて無駄な動きをしてしまうと

と体力を消耗し、救助を待てずに命を落としてしまうかもしれません。できるだけ長く浮いて呼吸を確保するためには「背浮き」が適しているそうです。子どもたちは、衣服を着たままでは動きにくいこと、もしもの場合はあわてずに力を抜くと浮くことができることなど、体験しながら学ぶことができました。

## 健康・安全に気をつけ、楽しく充実した夏休みに！！

- 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ等、感染症予防のため、引き続き、体調管理に努めましょう。
- 熱中症対策のため、外出する時は帽子をかぶり、こまめに水分補給をするようにしましょう。
- 交通ルールを守り、道路での飛び出しや道路での遊びは絶対にしません。
- 自転車に乗る時は、ヘルメットをかぶりましょう。
- 海や川での遊びや釣り、花火遊びは、必ず保護者や責任のもてる大人がついている時にしましょう。
- 市の校外生活指導連絡会では「ゲームセンターの出入りは保護者同伴でも望ましくない」と確認されています。本校では、大型ショッピングセンター内のゲーム・メダル・ガンコーナーへも保護者同伴でも出入りしないように取り決めてあります。
- 遊びに出かける時は、どこに行くのか、だれと遊ぶのかを家の人に伝えるようにし、必ず夕方6時までは帰宅するようにしましょう。
- 夏季休業中も計画的・継続的に学習しましょう。そして、本をたくさん読めるような場や時間をつくりましょう。
- ★ 学校図書館開放日…7/21, 7/24, 7/25, 7/28, 7/31, 8/1, 8/2, 8/3, 8/4, 8/22, 8/23 (開放時間は午前10時30分～12時です)
- 今年度から学校図書館開放日は、本を読んだり、学習したりすることができるようになります。
- ※ 子どもたちには危険予知能力を高めるためにも、自分で考えて判断し、行動できるようになってほしいです。御家庭や地域の皆様にも声かけや見届けの協力をお願いします。

### 【7月の行事予定】

- 21日(金) 夏季休業日(～8/31)
- 26日(水) 市水泳記録会(6年)
- 27日(木) 市水泳記録会(5年)

### 【8月の行事予定】

- 1日(火) 第2回学校運営協議会
- 13日(日) 学校閉庁日(～15日)
- ※ 学校職員の健康の保持・増進、心身のリフレッシュを図るため。

21日(月) 出校日

### 【9月の行事予定】

- 1日(金) 始業式 ※4時間授業 給食あり
- 4日(月) ※4時間授業 給食あり
- 7日(木) 陸上記録会選考会
- 8日(金) いじめについて考える日 1年秋探し 陸上選考会予備日
- 9日(土) 土曜授業日
- 13日(水) 防犯教室(2校時)
- 20日(水) 授業参観・学級PTA(2・4・6年・特支)
- 21日(木) 授業参観・学級PTA(1・3・5年・特支)

