



## 夏休みラジオ体操

学校長 有村 恵

残暑お見舞い申し上げます。夏休みが始まってから10日余りが経ちました。子供たちも各家庭でそれぞれ充実した夏休みの生活を送っていることと思うことです。そのような中で、7月30日にあいご会主催の朝のラジオ体操がありました。久しぶりに北中学校の校庭でラジオ体操をする元気な子供たちの姿を見ることが出来ました。

そこで、夏休みのラジオ体操のことについて調べてみることでした。夏休みにラジオ体操を行う習慣ができたのは、1930（昭和5）年の夏に行われたラジオ体操の会（子供の早起き大会）がきっかけだと言われています。これは、東京の神田にある警察署員が「長い休みの間、子供たちに規則正しい生活を身につけてほしい。」と企画したものが、その後全国に広がったそうです。

次に、夏休みのラジオ体操で得られる効果とはどのようなものがあるでしょうか。

### 1. 規則正しい生活を送る事が出来る。

夏休みに入ると、どうしても不規則な生活になりがちです。朝起きる時間が遅くなる子が多いかと思います。でも夏休み中に毎朝起きるのが遅いと身体がそれに慣れてしまい、学校が始まった時に身体が辛くなります。そこで夏休みであっても規則正しい生活を維持することが肝要です。毎朝決まった時間にラジオ体操に参加することで学校に行く日の起床時刻と変わらず早起きが習慣化されます。また早起きすることで時間的に余裕が生まれ、ラジオ体操が終わった後、自宅でゆっくりと過ごす事ができるほか、朝から集中して課題にも取り組むこともできそうです。

### 2. 健康な体の保持増進につながる。

健康維持のためには、普段から全身をバランスよく動かすことが必要です。そのための運動が出来るように総合的に考えられたのがラジオ体操です。ラジオ体操を続ける事で、血行促進・姿勢改善・呼吸機能の促進・体調不良の改善・ストレス軽減・けがをしにくい身体の維持等々色々なメリットが期待できます。

### 3. 体を動かす事で毎朝朝食を摂る習慣がつく。

朝食をきちんと食べることにより、頭と身体にエネルギーを補給し、1日を生き生きと活動できる。つまり、「体内リズム」と「生活リズム」のずれがなくなり、快適なリズムができ上ります。

夏休みにラジオ体操をする子供たちの様子を見ながら、私も、懐かしく子供時代のことを思い起こすことでした。



## 水難事故から身を守ろう～着衣水泳～

7月6日（木）に全学年で着衣水泳を行いました。衣服を着用したまま水の中に入ると動きづらくなり、身動きが取りにくくなることを体験しました。

溺れている人を見かけたときには、周りを見渡し「大声で助けを求めて119番通報すること」「近くに浮くものがあれば溺れている人の近くに投げ込むこと」を学びました。ペットボトルを使って仰向けに浮く練習もしました。高学年の子供たちでもペットボトルを使って1分間浮くのが予想以上に難しい様子でした。

夏休みに入り、連日のように水難事故のニュースが流れています。自分には起きないだろうではなく、起きるかもしれないと認識することが大切です。何かあってからでは遅いので、絶対に子供たちだけで川や海に行かないよう御家庭でも御指導ください。



## 七夕集会

7月7日（金）に七夕集会が行われました。七夕にまつわる話を聞いたり七夕の歌を歌ったりしました。また、各学年の子供たちが書いた願い事の発表がありました。

一人一人が心を込めて書いた願い事。願いが叶った子もいるのではないのでしょうか。ぜひ、御家庭で子供たちに聞いてみてください。



### 吉田小フォト（7月） 「七夕の飾りつけ」



子供たち一人一人が願い事を短冊に書き、笹の葉に飾りました。みんなの願いが叶いますように…。

## 熱中症に注意！

連日のように暑い日が続いています。8月も猛暑日が続くことが予想されます。熱中症予防のためにもこまめな水分補給、涼しいところで過ごす（扇風機やエアコンをつける）など十分な対策が必要です。また、睡眠不足や体調不良の場合もリスクが高まる恐れがあることから十分な睡眠やバランスの良い食事を摂取することなど健康管理に気を付けることも大切です。

## 開校記念日

7月13日（木）は開校記念日でした。1875年から148年という長い歴史のある吉田小学校。これからも「学校をきれいにする」「学校を大切にする」「学校のよいところを続けていく」こと等を給食時間に校内放送で話しました。

これまで引き継がれてきた素晴らしい伝統を子供たちがしっかりと引き継いでいきます。

