

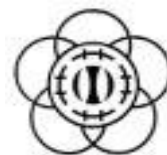
所沢市立小手指小学校 学校だより

大いちょう

令和2年7月1日 第4号
～元気なあいさつ 小手指小 自慢～

学校教育目標

学びあい
はげましあい
高めあい



3つの「あい」 校長 垣内 真哉

早寝 早起きをするといいいこといっぱい！



暑さに負けない ～生活リズムで健康な体と心～

これまでにない分割型の登校からやっと平常授業に戻りました。保護者の皆様のご協力と児童の頑張りによって、学校生活が少しずつ整って参りました。しかしながら、疲れた表情の児童も見られます。

これから夏本番です。暑い季節に元気に学校生活を過ごすためには規則正しい生活リズムが大切です。

○「早寝 早起き」で質の良い睡眠を

- ・成長ホルモンは眠っている夜の間に分泌されます。
- ・睡眠不足では学習に集中することができず、イライラしたりやる気が起きなかったりします。
- ・小学生は9～11時間の睡眠が必要と言われます。



○「朝ごはん」の重要性

- ・寝ている間もエネルギーを消費しているので、朝はエネルギー不足の状態です。
- ・朝ごはんを食べると脳に栄養が行きわたり、学習に集中でき、体を動かすことが楽になります。



「早寝 早起き 朝ごはん」で健康な心と体をつくります。7月は、暑さに負けない心と体を土台として学校生活を送って欲しいと思います。

みんなで学ぶ幸せ！

『初めて同じクラスになる子や転校生と会えました。まだ、話していない人もいますが仲良くなりたいです。通常の生活に一步、いや二歩、いや三歩と近づいたと思います。新しい環境の生活を頑張りたいです』（5年生）



このような声を聞くと、新型コロナ対策を講じつつみんなで一緒に学校生活を送ることが出来る幸せを改めて感じます。

校庭の大イチョウが木陰をつくり、気持ちの良い風が熱い体をつつみます。空を見上げると夏の雲がポッカリ浮かんでいます。学校に日常が戻り、季節の変化を感じられます。夏本番、教員も暑さに負けずに頑張ります！ご支援よろしくお願いします。

心のふれあい相談員・スクールカウンセラーをご活用ください

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3ヶ月間にわたる休校からの学校再開や様々な活動の自粛生活により、子ども達は多くのストレスが加わっていると推測されます。

小手指小では、子ども達の心の相談にあたりと共に、保護者の皆様の相談にも対応しております。専門的な知識・経験を有するカウンセラーをぜひともご活用ください。

相談を希望される保護者の方は、日時の予約を学校までご連絡ください。

【心のふれあい相談員】 松尾 恵里 勤務日 毎週 火、木 10:00~15:00

【スクールカウンセラー】 請 恵里子

勤務日 ① 7月 8日(水) AM ② 8月 5日(水) PM
③ 9月16日(水) AM ④ 10月14日(水) PM
⑤ 11月11日(水) AM ⑥ 12月 9日(水) PM
⑦ 1月20日(水) AM ⑧ 2月17日(水) PM
⑨ 3月17日(水) AM *AM 9:30~12:30 PM 13:30~16:30

健康診断について

臨時休校で実施できなかった学校医による健康診断の日程が決まりました。

【内科】

8月26日：こばと、3・4年 9月2日：2・5年 9月9日：1・6年

【歯科】

8月20日：1・6年 8月27日：2・5年 9月10日：こばと、3・4年

【眼科】

9月7日：全学年

【耳鼻科】

9月実施計画（学校医と調整中）

【視力（養護教諭等による）】 7月に実施

1日：6年、2日：5年、6日：4年、7日：3年、8日：2年、9日：1年、10日：こばと

【聴力（養護教諭等による）】 7月に実施

10日：こばと、13日：5年、15日：3年、16日：2年、20日：1年

（学校保健安全法の規定により4、6年の聴力検査はありません）

【ご連絡とお願い】

体育館の床改修工事について

老朽化した床の全面的な張替え工事を実施します。工事期間は、6月中旬から10月中旬となります。校庭の一部が工事車両置き場、工事事務所、教職員の駐車場となります。

ガードマンを配置する等、児童や保護者の皆様の安全を確保しながら工事を進めます。工事に伴い、ご不便をおかけすることがあるかもしれませんがご了承ください。

道路での遊びは危険です

車や自転車、歩行者のいる道路でボールを使った遊び、キックボード等の使用は危険です。マンションのエントランスや駐車場での遊びで人に迷惑をかける行為も慎みましよう。公園などで、まわりの安全に気をつけて遊ぶようにしましょう。



どうる あそ はたけ いえ にわ
道路では遊ばない 畑や人の家の庭などに入らない とびだしをしない