

7月

みまき

久御山町立御牧小学校  
令和3年6月30日(水)

<http://www.kyoto-be.ne.jp/mimaki-es/>

## 『子どもたちの健康について』

教務主任 小島 英恵

今年の梅雨入りは例年より早く、すっきりしない天気の日もありますが、晴れている日の日差しは夏を感じさせ、休み時間には、外でたくさん子どもたちが元気に体を動かしています。

子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠がとも大切です。

子どもたちの元気な姿を見ていると、日頃から、保護者の方々がお子さまの健康に配慮し生活されていることが想像できます。

私たちの健康は、地球の動きと大きく関わっており、地球が自転しながら太陽のまわりを公転することで、1日に朝、昼、夜がうまれたり、春夏秋冬といった季節がうまれたりします。

こうした1日のリズムや1年の季節の変化により良く対応するため、人を含めて地球上で過ごすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。人の体内時計の周期は、24時間より長めに設定されていますが、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっているそうです。

また、人は生まれながら、「日中は活動して夜は眠る」という行動パターンを取る前提で体内時計にプログラミングされています。

したがって、早寝早起きや朝ごはんをしっかり食べる等、生活習慣の安定は、お子さまが自分の力を最大限に発揮できることだけでなく、心や身体のベストな状態にもつながると考えられます。

一方で、最近、ある児童の「だれか今夜9時から一緒に(オンライン)ゲームしない?」という言葉を目にしました。もちろん、一緒に遊ぶことや、ゲームをすることを否定するわけではありませんが、スマホやゲーム機から出るブルーライトを夜に浴びると、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなることがあります。さらに、友だちと夜中にゲームで遊ぶことが習慣付いてしまうと、なかなか自分たちで止めることができなくなることや、トラブルのきっかけになる可能性があるため、大人が注意して様子をおく必要があります。

子どもたちが心身ともに健やかに育つよう、これからもご家庭でのご協力とあわせて、学校としても支援していきたいと思えます。

あと20日で1学期の終業式を迎えます。昨年度は休校の影響で短かったのですが、今年度は37日間という長い夏休みが始まります。

子どもたちにとって、素敵な夏休みを迎えられるよう、1学期のまとめをしていきたいと思えます。ご家庭におかれましても、ご理解とご協力を引き続きよろしくお願い致します。



日	曜	7月学校行事
1	木	フッ化物洗口 ゆうホールバス (1学期最終)
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	児童集会 地域児童会 (1年特別6h 一斉下校14:50)
8	木	通常4h 下校13:15 避難訓練 (不審者対応)
9	金	通常4h 下校13:15
10	土	
11	日	
12	月	短縮4h 下校12:50 個人懇談① (13:30~)
13	火	短縮4h 下校12:50 個人懇談② (13:30~)
14	水	短縮4h 下校12:50 個人懇談③ (13:30~)
15	木	短縮4h 下校12:50 個人懇談④ (13:30~)
16	金	短縮4h 下校12:50 給食終了
17	土	
18	日	
19	月	短縮4h 下校12:10 給食なし
20	火	PTAあいさつ運動、登校指導 1学期終業式 短縮4h 下校12:10
21	水	
22	木	祝の日
23	金	スポーツの日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	日	

# お知らせ

## 地域児童会のお知らせ

【日時】7月7日(水)6校時(14:05~14:50)

\*1年生:特別6校時授業

\*地域児童会終了後に一斉下校します。

\*今回もコロナウイルス感染蔓延防止のために児童と地域担当教師のみで行わせていただきたいと思ひます。

## ゆうホールバスの運行について

1学期のゆうホールバスについては、7月1日が最終となります。この日は、本の返却のみとなりますのでよろしくお願ひします。未返却の本がある場合は各家庭でご対応をお願いします。



## 個人懇談会について

7月12日(月)から個人懇談会を実施します。1学期の子どもたちの様子などについてお話しできたらと思ひます。詳しい日程については、既に配付しておりますのでご確認をお願いします。

## さつまいもの苗植え

6月15日(火)に1・3・4年生が校内の畑にさつまいもの苗を植えました。子どもたちが水やりをして大切に育てています。今から秋の収穫が楽しみです。



## 久御山学園あいさつ運動

6月21・22日の2日間、久御山学園心の教育部の取組として、久御山中学校の生徒会が来て登校する児童に元気よくあいさつをしてくれました。



## 5年生非行防止教室・6年生薬物乱用防止教室及び情報モラル教室

6月18日(金)、宇治署の方をお招きして各教室を実施しました。子どもたちが改めて健康と安全を考える機会となりました。

## 8月・9月(2学期当初)の主な行事予定

8月27日(金)始業式 短縮4h 12:10下校

30日(月)短縮4h 12:10下校

31日(火)短縮4h 12:10下校

9月1日(水)通常授業・給食開始

体重測定(高学年)

9月2日(木)6年修学旅行説明会(16:00から)

体重測定(中学年)

3日(金)体重測定(低学年・ひまわり)