



中央小だより

八幡市立中央小学校
令和5年7月号

雨のハッピー効果

校長 横山 達雄

梅雨時期は、雨が億劫になる人が多いと思いますが、「雨」には、いい効果もありますので、紹介します。

1:雨の日は、集中力をアップさせる

雨が落ちる“しとしと”という音には、脳波をアルファ波にする効果があります。アルファ波は、集中しているときやリラックス時などに表れる脳波で、雨音の心地よいリズムが自然と心を落ち着かせ、脳内の集中力がアップします。室内にいて、雨音が聞こえないときには、気分転換に外に出て雨音を聞いてみるのもいいかと思えます。

2:いつもより綺麗に見える

「夜目、遠目、傘(笠)の内」。夕暮れや遠くてぼんやり見えた人、傘の陰にほのかにかいま見えた人。こうした「はっきりと見えない」状況で出会う人が実際以上に美しく見える、魅力的に見えると言われています。

3:雨音でリラックス効果が得られる

雨の日にだけ聞くことができる雨音には、様々な研究によって、アルファ波がでていることがわかっています。アルファ波を聞くと、単に眠くなるといったイメージが先行してしまう人もいるかもしれませんが、実はそうではなく、ストレスの軽減やリラックス効果、さらには集中力を高める効果等があります。雨の日に勉強や仕事に限らず、何かに集中して取り組むのは、天気の良い日に行くよりも効果的に行うことができます。

4:マイナスイオンでリラックスできる

雨の日は、雨音だけでなく、マイナスイオンが町中に広がります。マイナスイオンとは、空気中に含まれるわずかな電気を帯びた分子集団のことを言います。マイナスイオンは、ストレス軽減やリラックス効果があるとされています。

マイナスイオンには、4つの作用がある事が知られています。自然界が持つこの4つの相乗効果によって、鎮静・睡眠・制汗・食欲増進・血圧降下・爽快感・疲労防止・疲労回復など、人の健康を積極的に助けてくれます。

私自身も雨の日は、あまり好きではなかったのですが、この効果を知って雨の日に対する考え方が変わりました。物事を前向きに考えると、心も体も健康になると思えます。皆さんも参考にしてみてください。



PTA 草刈り 本当にありがとうございました。

6月26日(月)にPTA本部役員さんを中心に草刈りを行っていただきました。天気が心配されましたが、無事活動を終えることができました。この時期は草木が一気に成長します。中央小の子どもたちが安全に学校生活をおくれるようにしていただき、教職員一同大変感謝しております。ありがとうございました。保護者や地域の方々と共に子どもたちを育てていけるよう今後ともご協力よろしくお願いいたします。



登下校における交通安全について

通学路をより安全に登下校できるように気を付けることの確認を行いました。特に、道路の横断時は、「一度とまって」「右・左・右」を合言葉に指導しています。最近の子どもたちの様子を見てみると、この合言葉を意識して実行できている様子が増えてきました。ご家庭においても、横断時にしっかり、安全を確認するように声掛けをしてもらえるとありがたいです。また、今後につきましても、車での送迎は、ご遠慮いただきますようにご協力お願いいたします。



中央小人権月間

中央小学校では毎年6月の一ヶ月間を「人権月間」として取り組んでいます。

今年の人権スローガンは「みんなで仲良く 笑い愛 パワフル中央小!」です。このスローガンに合うように、

各クラスで学級スローガンを考えて、それを達成するための取組を行ってきました。6月28日の人権まとめ集会では、取組の成果を全校の前で発表しました。どのクラスもこの一ヶ月で大きく成長したようでした。自分も友だちも大切に、中央小学校268人一人一人が大切にされる学校になるように、これからも取組を続けていきたいと思えます。



日	曜	7月行事予定	下校予定時刻					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土							
2	日							
3	月	全校一斉辞書引きGP こすもす男中C交流会⑤⑥						
4	火	第3回色別集会②						
5	水	一斉下校						
6	木	避難訓練(火災)前期クラブ(4/5)						
7	金	おまつり集会⑤ 通級・くすのき終了						
8	土							
9	日							
10	月	色別集会予備日						
11	火	6年 租税教室③④						
12	水	特別短縮4校時 個別懇談1日目						
13	木	特別短縮4校時 個別懇談2日目 男中たいこ祭り(1、6年)						
14	金	特別短縮4校時 個別懇談3日目 子ども太鼓祭り						
15	土	子ども太鼓祭り宮入り						
16	日							
17	月	【海の日】						
18	火	特別短縮4校時 個別懇談4日目 6年着衣泳						
19	水	給食終了 特別短縮4校時						
20	木	終業式 特別短縮4校時 大掃除						
21	金	(AM) サポートデイ 図書館・プール開放						
22	土							
23	日							
24	月	(AM) サポートデイ 図書館・プール開放						
25	火							
26	水							
27	木							
28	金							
29	土							
30	日							
31	月							

サポートデイ・・・ 8:45～10:10
 図書館開放・・・ 8:45～10:10
 (8/23(水)・24(木)にも行います。)
 プール開放・・・ 10:30～12:00

夏休み (～8月27日まで)

※下校時刻が白抜きになっている日があります。通常の下校時刻と異なりますのでご注意ください。
 ※今後の状況により、予定を変更する場合があります。ご理解いただきますようお願いいたします。

夏季個別懇談会よろしくお祈いします

日時：7月12日(水)～18日(火) 13:30～17:00
 場所：各教室
 ※いずれの日も児童は給食終了後、12:40頃に下校します。
 お忙しい中とは思いますが、2学期以降の学校生活が子どもたちにとってよりよくなるようなお話の機会にしたいと思ひます。ご出席、よろしくお祈いします。



【熱中症対策について】

これから、ますます日差しも強く、気温の高い日が多くなってきます。熱中症対策の観点から、子どもたちには、登下校時や体育の授業中はマスクを外すなどの対策をとるように指導していきま

す。
 また、水分補給をこまめにするこも熱中症対策には効果的です。体育やクラブ活動など、水分補給を怠ると体調不良になる危険性があります。夏場は少し大きめの水筒を持たせてください。ご家庭でもマスクや水分補給について、再度声をかけていただきますよう、ご協力よろしくお祈いいたします。



【男中校内たいこ祭り】

今年、4年ぶりにたいこ祭りが開催されます。それに合わせて、男山中学校でも校内たいこ祭りが7月13日(木)に行われます。雨天時は中止です。本校からは1、6年生が参加します。6年生は、実際におみこしを担がせてもらう予定です。
 学校行事として参加するため、6年生は**体操服**で参加します。



外国語の先生紹介



5、6年生の外国語の学習は、主に國吉先生が行っています。また、水曜日の午前中は、カナダ出身の**Alison (アリソン) 先生**にも、ALTとして今年も一緒に学習してもらいます。
 外国語を話せるようになると、世界が広がります。これからの未来を生きる子どもたちにとって英語は必要不可欠です。子どもたちには積極的にコミュニケーションをはかり、外国の文化や言葉にどんどん慣れ親しんでほしいです。

【諸費口座振替日のお知らせ】

諸費7月分の口座振替日は、7月26日(水)です。
 6月分再振替日は、7月5日(水)です。よろしくお祈いします。

