

潮香だより



第 2 号

発行日：令和2年5月11日(月)
発行責任者：校長 坂本 貴洋

臨時休校期間が長期化している中、いつもとは違うゴールデンウィークも終わりました。例年なら、5月第3土曜日に行う「運動会」の練習が本格的に始まる時期です…。しかし、学校には子どもたちの元気な声は聞こえません。各家庭で外出を控え、学校が再開される日を一人ひとりが心待ちにしていることと思います。あと10日間の辛抱です。その先には、友だちと明るく楽しく過ごせる学校が待っているのです…。

保護者の皆様には、休校期間中の子ども達の健康管理、ありがとうございます。感染症の拡大に伴い、家族で過ごす時間が増えたこの時期、「基本的生活習慣」について下記の4項目を再度確認することで学校再開に向けての準備をしていただければと考えていますので、よろしくお願ひします。

＜基本的生活習慣がすべての基本＞

朝自分で起きることや、顔を洗うこと、用便をすませること、朝ご飯を食べること、あいさつができること、学校の用意を自分でできること、自分で着替えること等のことを基本的生活習慣といひます。小さいときの習慣は大人になってからも身に付いているそうです。学習に対する意欲も増すそうです。さらに、最近特に必要だと感じられている「コミュニケーション力」にも影響があるといわれています。しっかりと習慣化できるようにご協力をお願いします。

☆あいさつ

4月当初の朝の登校の様子を見ると、どの子も明るい気持ちのこもったあいさつができています(もう少し元気があっても…)。あいさつは、人間関係の基本といわれています。今年度も、どの子も自分からあいさつができるように指導を続けていきますので、ご家庭でも「おはよう」「いただきます」「ごちそうさま」「ただいま」「おやすみなさい」等のあいさつのご指導を引き続きお願ひします。

☆よい睡眠をとって次の日元気に

眠りにも、疲れがとれ、明日のエネルギーが蓄えられる眠りと、ただ身体を休める眠りがあるそうです。また、睡眠中には成長ホルモンの分泌が活発になります。子どもにとって夜ぐっすり眠ることはとても重要なことなのです。ゲームをしてすぐに寝ても脳は活性化して、お休みモードにはなりません。寝る前はゲームなどをせず静かな時間を過ごし、脳を休ませてから、部屋を暗くして眠るようにするとよいそうです。

☆朝ごはんは、頭にも身体にも心にも大切

脳の栄養は糖分だけだそうです。体を維持していくためには、糖分の他にもタンパク質やビタミン等、栄養をバランスよくとることが必要なのです。お米やパンなどの穀物が身体の中で変化して糖になります。特にご飯はゆっくり糖に変化するので、血糖値が急激に上がることなく、お腹が空きにくいといわれています。朝ご飯を食べないと、せっかく勉強しても午前中の学習が頭に入りません。また、ちょっとしたことでイライラすることが多いそうです。全員の子どもたちが朝ご飯を食べ、元気に明るく、仲良く生活できるように、引き続きご協力をお願いします。

☆お手伝い

家の中で毎日、決まったお手伝いをさせてください。お手伝いをするこゝで、人の役に立っているという自覚がでてきます。人は、他の多くの人に助けられながら大きくなります。小さいときから家族のために自分でできることを行うこゝを通して、大人になったときに、社会のために何か役に立つことができるようになるのだと思ひます。

楽しく家庭学習に取り組めるように…

別紙「臨時休業中の家庭学習について」でもお知らせしましたが、引き続き効果的にそして楽しく家庭学習に取り組めるように、本校ホームページには学習の参考になるような画像等をアップしています。一部を紹介しします。

5月8日(金)「5年生の理科の時間です…」

少しでも家庭学習に役立ててもらうように、観察ができるように準備しました。5年生の皆さんは、教科書のP20「植物の発芽と成長」の単元を開いてください。植物の種子が発芽(芽を出すこと)するための条件を調べる学習です。発芽する条件として、「水」「温度」「空気」の3つをあげ、それぞれ異なった場面を設定しました。画像と教科書P20～P27までを見て、発芽に必要な条件をまとめておくようにしましょう。



【お知らせ】

文部科学省より届いた「布製マスク」(一人一枚)を配付しましたのでご使用ください。