



大内西小学校
第6学年だより

2015. 9. 1 (火)

No.6

2学期のスタートです！

長い休みも終わり、子どもたちの元気な声が戻ってきました。今年の夏休み前半は暑さが厳しく、後半は涼しい夏でしたが、久しぶりに登校した子どもたちは元気いっぱいです。夏休み前に比べびっくりするほど背丈も伸び、日焼けした元気な顔に成長した様子がうかがえ、頼もしく感じられました。

これから秋に向けて、学習面や生活面で充実する時期です。最高学年として、一人一人が力を発揮できるよう、子どもたちと共にならばっていきます。1学期同様、今学期もご協力をよろしくお願いします。

○お世話になりました○

8月29日(土)の奉仕作業では、大変お世話になりました。お陰様で子どもたちは、きれいな環境の中で2学期をスタートすることができました。ありがとうございました。

○秋季大運動会のお知らせ○

日時：9月19日(土) 午前5:55決定→花火合図(6:00)
午前9:00入場開始

※予備日9月20日(日)、21日(月)です。

今年度は最高学年として、運動会を運営し盛り上げていきます。練習期間中の暑さのぶり返しも予想されますので、健康管理についてのご協力をお願いします。飲み物や汗拭きタオル、着替えの用意をお願いします。

○修学旅行のお知らせ○

日時：10月15日(木)、16日(金) 1泊2日
目的地：東京・横浜・鎌倉方面

※その他詳細については後日お知らせします。

9月の行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	火	始業式 集団下校 110番の家訪問	16	水	集団下校
2	水	諸費集金 環境衛生検査 安全点検	17	木	運動会係会(6校時)
3	木	代表委員会 身体計測	18	金	運動会前日準備 さいこうクラブ落ち葉さらい
4	金	避難訓練(地震) 運動会係会(6校時)	19	土	秋季大運動会
5	土	真岡中・大内中運動会	20	日	秋季大運動会予備日①
6	日	県小学生優秀選手陸上競技大会	21	月	敬老の日 秋季大運動会予備日②
7	月	朝会(学級委員任命) 清掃班会議(昼休み)	22	火	国民の休日
8	火		23	水	秋分の日
9	水		24	木	クラブ活動③
10	木	運動会係会(6校時)	25	金	
11	金	AETとの外国語活動	26	土	アメリカシロヒトリ駆除
12	土	アメリカシロヒトリ駆除	27	日	
13	日		28	月	運動会振替休日
14	月		29	火	縦割り共遊(3年生の遊び) 手をつなぐ愛の募金(~10/1)
15	火	弁当の日 給食費集金 運動会予行	30	水	

防災の日

2011年の3月11日に発生した「東日本大震災」は、まだ、記憶に新しいことと思います。

9月1日の「防災の日」は、1923年（大正12年）のこの日に発生した「関東大震災」の教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて制定されました。

「もしも」に備えて、自宅や学校での避難場所の確認をしておきましょう。また、非常用袋などは、1年に一度は必ず点検しておきましょう。今年も本校では、9月4日（金）に大地震に備えて避難訓練を行います。

この機会に、ご家庭でも地震が起こったときの対応などについて話合ってみてはいかがでしょうか。



生活リズムを取り戻そう

いよいよ新学期ですが、生活リズムを取り戻すのに苦労している子も多いのではないのでしょうか。生活リズムを整えるコツについて、ご紹介します。

リズムを取り戻すカギは、睡眠にあるそうです。睡眠不足が続くと、日中の集中力や活動レベルも落ちてしまうそうです。人によって必要な睡眠時間は異なり、小学校高学年や中学生なら、2週間の平均睡眠時間が「6時間以下か10時間以上」だと見直しが必要だということです。登校時刻から逆算して、就寝時刻を決めます。就寝時刻を決めたら、その時刻に眠りに入る準備をします。決めた時刻に眠りに入るためには、次のことが大切だそうです。

- ①朝起きたらカーテンを開け、明るい光を浴びる。
- ②日中、適度な運動をするとよい。
- ③昼寝をする場合は午後3時まで。
- ④2時間前までに食事や入浴を済ませる。
- ⑤1時間前には強い光を浴びないようにする。（テレビ、ゲーム、パソコン、携帯も。）



また、最後に大切なこととして、「本人だけ早く寝かせようとしても難しい。家族も協力して、こうした環境を整えることが必要。」とのことでした。家族みんなでできるだけ早く寝るのもよいのかもしれない。



○ お願い ○

今年は例年より涼しいですが、それでも30℃に近い日もあるかと思われます。

運動会の練習にかかわらず、毎日、汗を拭くタオルやハンカチ、着替えの半袖シャツなどの用意をお願いします。

