

大内西小学校
第6学年だより
第6号
令和元年9月2日(月)

2学期のスタートです!

長い夏休みも終わり、学校に子どもたちの元気な声が戻ってきました。梅雨明け後は猛暑となりましたが、久しぶりに登校した子どもたちは元気いっぱいです。ひとまわり体も大きくなり、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、子どもたちと共にがんばっていきます。1学期同様、今学期もご協力をよろしくお祈りします。

○お世話になりました○

8月24日(土)の親子PTA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す。ありがとうございました。



集金のお知らせ(18日)

国算社理テスト	1,310円
漢字ドリル	340円
計算ドリル	340円
計算ノート	170円
運動会ダンス用グッズ	150円
	2,310円
(卒業準備積立金)	3,000円
合計	5,310円

9月の行事予定



2月	始業式 集団下校 安全点検 環境衛生検査
3日	運動会特別日課(~13日) 諸費集金 運動会係会(6校時)
5日	4・5・6年身体計測(昼休み) PTA合同委員会 19:00 図書室
6日	AET(5・6年) 代表委員会 委員会活動⑤
7日	大内中・真岡中 運動会
9日	朝会(学級委員任命) 清掃班集会(昼休み) 運動会係会(6校時)
11日	運動会予行・反省会
12日	運動会係会(6校時)

13日	金 運動会前日準備 AET(5・6・4年)
14日	土 秋季大運動会
15日	日 秋季大運動会予備日①
16日	月 秋季大運動会予備日② 敬老の日
17日	火 運動会特別日課 お弁当の日 運動会係ごと後片付け(業間)
18日	水 AET(5・6年) 職員会議 集団下校
19日	木 合田SC来校
20日	金 運動会振替休日
23日	月 秋分の日
25日	水 P厚生部会 18:30 図書室
26日	木 教師による読み聞かせ
27日	金 AET(5・6年) クラブ⑧

○秋季大運動会のお知らせ○

日時: 9月14日(土) 午前5:55決定→午前6:00花火合図
午前9:00入場行進開始

※予備日 9月15日(日)、9月16日(月)

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。毎日暑い中の練習となりますので、健康管理についてのご協力をお願いします。汗拭きタオルや着替え用半そでシャツの用意をお願いします。

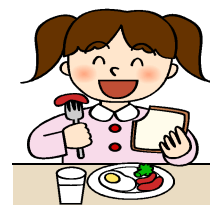


生活リズムを取り戻そう

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ども多いのではないのでしょうか。リズムを整えるコツについての記事がありましたのでご紹介します。

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。
- ③昼寝をする場合は午後3時までに。
- 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、スマホも)



また、最後に大切なこととして、「子どもだけ早く寝かせようとしても難しいので、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。家族みんなのできるだけ早く寝るのもよいのかもしれないですね。

防災の日

平成23年の3月11日に発生した「東日本大震災」。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。

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し合ってみてはいかがでしょうか。



○修学旅行のお知らせ○

日時：10月17日(木)～18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。

