

小城市立 小中一貫校 芦刈観瀾校 学校便り 9月 1日号

とも に



【文責】 校長：本村 正信 副校長：勝原 理

さあ2学期のスタートです



夏期休業も終わり、学校の中に子どもたちの元気な声が響いています。久々に見る子どもたちは、見事に日焼けした顔あり、見事に日焼けしていない顔あり、様々です。子どもたちは、40日を超える休業中にどんな経験をしたのでしょうか。部活、社会体育、習い事等での頑張った子。家庭や地域でのふれあいを楽しんだ子。たっぷりの時間を活用して制作活動や読書に励んだ子。この夏の様々な経験が、2学期以降の学習や運動の支えとなることを願っています。

さて、2学期のスタートを迎え、朝の子どもたちの様子はいかがでしたか？時間通り起床できましたか？朝ご飯はしっかり食べることができましたか？学校に行くのを渋っていませんでしたか？2学期が始まったからと言って、すぐに生体リズムがそれに合わせて変化をするわけではありません。生体リズムが乱れると、自律神経やホルモンのバランスも崩れ、頭痛やイライラ、食欲不振、不眠、月経不順、便秘・下痢などの不快な症状が出やすくなってしまうそうです。お子さんの様子はどうですか。一度崩れてしまった生体リズムを元に戻すのは大変です。当たり前のことですが、規則正しい生活（「早寝・早起き・朝ご飯」）を送ることが、生体リズムを整える秘訣だそうです。そのポイントがいくつか書かれていました。「①決まった時間に起きる。②朝の光を浴びる。③朝ご飯を決まった時間に食べる。④昼間はしっかり体を動かす。⑤夜はリラックスして過ごす。」これらのポイントの大切なところは、1日のスタートとゴールをどのように過ごすのかということです。一度リズムが乱れてしまうと、元に戻るには1週間かかるという記事もありました。休業中に生活のリズムが崩れているようでしたら、上記のポイントを参考に、家庭でも御協力を御願いたします。

P T A親子クリーン作戦ありがとうございました

26日は多くの皆様に集まっていただき、「P T A親子クリーン作戦」が行われました。夏の間に伸びた雑草や雨風で汚れたガラス窓等が児童・生徒と保護者の皆さんの協力ですっきりとなりました。おかげで気持ちよく2学期のスタートが切れます。参加いただいた皆様ありがとうございました。



夏期休業中の活躍をお知らせします

- 中体連地区大会上位入賞（7月21日~22日）
 - ・サッカー 決勝トーナメント進出
 - ・柔道男子 団体2位（県大会出場）
個人 50kg級1位, 55kg級1位, 60kg級3位, 73kg級1位（県大会出場）
 - ・柔道女子 団体2位（県大会出場）
個人 52kg級2位, 57kg級1位（県大会出場）, 44kg級3位, 57kg級3位
- 中体連県大会上位入賞（7月29日・31日）
 - ・柔道男子 個人 55kg級1位（九州大会及び全国大会出場）
50kg級2位（九州大会出場）
 - ・柔道女子 個人 52kg級2位（九州大会出場）

ここに紹介させていただいた結果は、生徒たちの活躍のほんの一部です。このほかにも多くの児童生徒が様々な分野で、いろいろな頑張りをを見せてくれました。すべての頑張りを紹介できず申しわけありません。結果も重要ですが、そこまでどんな努力をしてきたのか！そこが大切だと思います。これからもいろいろな分野で活躍してくれることを期待しています。

7年生 たばこの害について学ぶ

休業中の8月21日、7年生は本校の歯科校医をされている副島先生を講師に「防煙教室」を受けました。先生は、多くの資料を提示されて7年生に煙草の害について話をしていただきました。7年生は「大人になっても煙草は吸わない」「煙草の煙が、周りの人にも迷惑をかけることを知って、なおさら吸わない決心をした」と感想を話してくれました。その気持ちを大人になっても忘れずにいてほしいと思います。



大学生のボランティアが活躍

佐賀大学教育学部の2年生が、小学部のサマースクールに支援ボランティアとして参加してくれました。8月21日と23日の2日間、9時から11時まで、課題の〇つけやわからないところの解説など子どもたちと一緒にすごしてくれました。子どもたちは、個別に教えてくれる大学生に積極的に聞きに行くことで、ずいぶん課題が進んだようです。大学生たちも、「将来学校の先生を目指す上で、いい経験ができました」と喜んでいました。

