



東糺谷だより

<教育目標>
 ○進んで学ぶ子
 ○思いやりのある子
 ○健康な体をつくる子

大田区東糺谷5-18-23 ☎3742-6466

大田区立東糺谷小学校

<https://www.ota-school.ed.jp/higashikoujiya-es/>

校長 菊原 寛之

夏休みの生活を整える長期休みプラン

校長 菊原 寛之

先日の運動会には雨天順延の平日にもかかわらず、多数御参観いただき、ありがとうございました。急な変更にも御理解と御協力を賜りましたこと、感謝申し上げます。早いもので1学期も残りわずかとなりました。運動会をはじめ、1学期の様々な学びや経験は子どもたちを大いに成長させました。

さて、もうすぐ夏休みです。夏休みは子どもたちにとって重要なことが失われるピンチでもあります。それは「日常生活習慣」です。

夜遅くまで起きてしまい、目覚めるのは昼頃、保護者は仕事に行っているのでゲームし放題。こうやって1学期にせっかく身に付けた生活習慣が壊れてしまう子が毎年見られます。また、キツキツのスケジュールを組むと、これも子どもにとってはとてもきついのです。

そこで、「夏休み支援プラン」を以下に提案いたします。御参考にいただければ幸いです。

1. 朝日を浴びる・・・起きる時間と寝る時間を一定にするために、「起床した朝日を親子で浴びる」
特に目に朝日の光が入るとセロトニンとメラトニンのスイッチングが行われます。このことで昼夜逆転を予防できるのだそうです。
2. 宿題は午前中・・・宿題に取り組む時間を午前中に設定します。これは重要な教科が午前中に入ってくる学校の日程に近づけることとなります。「午前中に学習を終わらせて、昼食を取る」という生活習慣を作っていくのです。
3. ゲーム・YouTube等は午後にする・・・午前中は、宿題が終われば外に遊びに行くのでも、テレビを観るのでもいいとします。ゲーム・YouTube等は午後を設定します。今はソーシャルネットワークゲームで友達とオンライン上で会うこともあります。しかし、午前中から始めれば延々と夕方までやってしまいかねません。「オンラインで友達と会うのは午後にしようね」と、そこまで約束を取り付けていただきたいと思います。
4. 食べ物、飲み物を過剰に甘いものにしない・・・家の戸棚やキッチン・冷蔵庫に糖分が多いお菓子やジュースを常備しない。子どもは刺激が強く、ドーパミンが出やすい食べ物や飲料を好む傾向があります。その結果、様々なことに抑制が効かない状態となって2学期を迎えかねません。
5. 夏休み最後の三日間はリハビリ・・・朝起きて、通学路まで行ってみることや、寝る時間も調整してください。できるだけ通常に近づけて、夏休みを終えられるように配慮をお願いいたします。

2学期の始業式に、子どもたちの成長した姿が見られるのを楽しみにしております。御家族の皆様の健康と、子どもたちにとって充実した夏休みになることを願っております。

通知表について

以前「通知表の配布回数と配布時期について」でもお知らせしましたが、通知表は今年度から年2回の配布といたします。夏季休業中に行われる個人面談において、1学期の学校生活や学習状況につきましてはお知らせいたします。その際、今後の課題についてもお伝えしますので、夏季休業中に課題克服に向けて取り組んでいただけたら幸いです。よろしく願いいたします。

※通知表配布時期

前期：10月2日（月）

後期：6年生は3月21日（木）の卒業式前日、その他の学年は3月25日（月）の修了式

< 7月の予定 >

月	火	水	木	金	土
					1 土曜補習授業
3 朝会 委員会	4 避難訓練	5 集会	6 盆踊り練習	7 安全指導 読み聞かせ(4)	8 土曜授業 道徳授業地区 公開講座
10 朝会 クラブ なかよしタイム	11 こころの劇場 (6)	12 集会	13 避難訓練 (予備)	14 読み聞かせ(5)	15
17 海の日	18 朝会	19 給食終	20 終業式 午前授業 大掃除	21 夏季休業日始 個人面談始	22
24 夏季水泳始	25	26	27	28 個人面談終	29
31 夏季水泳終					

伊豆高原移動教室を終えて

5年担任

今年度、5年生は、6月21日(水)から1泊2日で伊豆高原移動教室へ行ってきました。5年生の移動教室は4年ぶりになります。子どもたちは前日から気持ちが高ぶっていました。

東京を離れ、静岡県にある伊豆高原の大自然に囲まれながら過ごす2日間は子どもたちにとって、良い思い出を作る最高の時間となりました。

1日目は、ハイキングとキャンドルファイヤーを行いました。ハイキングでは、橋立吊り橋を渡り、八幡野港まで行きました。どちらも東京では味わえない絶景を見ることができ、とても良い経験になりました。夜のキャンドルファイヤーでは、全員で歌って、遊んで、踊ってと忘れられない楽しい時間を過ごすことができました。

2日目は、シャボテン公園に行きました。動物とのふれあい、シャボテン狩りなどここでしかできない体験をすることができました。行動班で自由に公園内を回り、時間通りに行動することができました。

子どもたちは、たくさんの思い出を作っただけでなく、これから大人になる上で多くのことを学びました。ぜひ、この経験を今後の学校生活に活かしてほしいです。保護者の皆様方の御協力に感謝いたします。

