

ひのくち

令和2年6月1日・No.3



学校再開 がんばれ子供たち

「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」

長瀬町立長瀬第二小学校長 石 原 明

学校が再開されました。元気な子供たちの声が、学校に戻ってきました。まだまだ厳しい状況の中でのスタートです。

新型コロナウイルス感染症は、予断を許すことができません。「社会全体が、長期間にわたりこの新たなウイルスとともに生きていかなければならない」という認識に立ち、その上で、子供の健やかな学びを保証することとの両立を図るため、学校における感染及びそのリスクを可能な限り低減しつつ段階的に実施可能な教育活動を開始し、その評価をしながら再開に向けての取り組みを進めていくという考えが重要である」とされています。今年度の行事等中止や延期になったものもあります。また、学習活動でも一部行わないものもあります。可能な限り、日常に近づけられればと思います。

そのためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠、朝の排便が大切です。最近の子どもたちをみると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る、朝排便する」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が乱れているといわれています。この休業中、不規則な生活を送ってしまった子もいるようです。

一つ目は睡眠の問題です。体内の成長ホルモンは夜寝ている間に分泌され、体調を整え発育を促します。よく眠れると朝の目覚めがよいです。これは体の中の神経を十分に休め、一日の活動の準備を整えるからです。十分な睡眠はとても大切です。

二つ目は脳で使うエネルギーの問題です。人間の脳は眠っている時も膨大なエネルギーを使っています。脳が使うエネルギー源はグルコース（糖分）だけで、脳ではためておけません。常に血液中からこのグルコースを補給しています。しかも夜肝臓に蓄えたグルコースは朝までに使い切ってしまうため、朝起きた時には脳はエネルギー不足という状態になっています。朝食をとらないと脳の活動が低下したままです。

三つ目腸は刺激を受けると動くという性質があります。食事をする事で体温も上がり、かむことで脳も刺激され、益々体調もよくなります。朝食はすごく大事です。

また、朝うんちは一日の生活の元気の源です。学校で具合が悪くなる子は、朝の排便がなかったりする子が多いです。

こうした基本的生活習慣が確立されると「健康な心と体」、「前向きな意欲」、「自分がこうしたい、こうなりたいと思ったことを実現しようとする強い意志」、「社会に貢献しようという積極性」につながると思います。まずは、基本的生活習慣を確立していきたいと思っています。

登校日、元気な姿が見られました

臨時休業中の家庭学習では、たいへんお世話になりました。5月の2回の登校日には、久しぶりに子供たちの挨拶や笑い声が校舎中に響きました。職員一同「子供が居る喜び」を実感しました。6月から、全力で学習に運動に取り組んで参りたいと思います。



PTA新旧中央役員会

5月15日（金）にPTA新旧中央役員会を実施しました。今年は「三密」を避けるため紙面総会を実施し、またソーシャルディスタンスを踏まえた中央役員会となりました。PTA会費の集金や資源回収等について、有意義な話し合いをすることができました。旧役員の皆様、1年間ありがとうございました。

また、新役員の皆様、これからよろしくお願いいたします。



6月の生活目標

○健康に気をつけて生活します

- ・給食は残さず食べます。
- ・歯みがきや手洗いをしっかりやります。

6月の行事予定

1日(月) 始業式、特別日課3時間、一斉下校(11:45)	16日(火) 地震避難訓練
2日(火) 入学式、特別日課3時間、一斉下校(2～6年生のみ 11:45)、1年生お迎え(12日まで)	18日(木) 特別日課7時間、クラブ活動
3日(水) 短縮4時間(2～6年) 短縮3時間(1年) 給食開始(2～6年)	19日(金) 短縮5時間、授業参観・学級懇談会(高学年)
4日(木) 特別日課6時間、特別日課3時間(1年)	22日(月) 読み聞かせ、一斉下校(14:50)
5日(金) 短縮4時間(1年)、1年生給食開始	25日(木) 特別日課6時間
8日(月) 読み聞かせ、一斉下校(14:50)	26日(金) 授業参観・学級懇談会(低学年)
11日(木) 特別日課7時間、委員会活動、教育相談日	29日(月) 一斉下校(14:50)
12日(金) 1年生お迎え最終日	
15日(月) 一斉下校(14:50)	

※6月中、PTA会費の集金では各支部の皆様にお世話にな

ります。年間4000円となっております。

※7月4日(土) 9:00～11:00 第1回PTA資源回収
第2回は11月7日(土)を予定しております。

「子ども110番の家」新規登録のお願い

日頃より、地域の皆様には、子どもたちの安心・安全のために御協力をいただきありがとうございます。現在65軒の家庭に「子ども110番の家」として登録していただいております。最近では、イノシシや熊などの動物の目撃情報や不審者情報など、様々な危険が想定されます。地域の宝である子どもたちの安全と命を守るために「子ども110番の家」にご協力いただける方を募集しています。ご協力いただける方は、学校にご連絡をお願いします。名簿に登録させていただくとともに、掲示用プレート板を届けさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。(☎66-0044 担当は教頭です。)



各種行事等の変更について

現在、新型コロナウイルス感染症対策に係る各種行事等の変更を行っております。児童の学習時間確保と今のところ、以下の内容が中止となります。今後、更に内容の変更等があればお知らせいたします。

- 家庭訪問
- 縦割り班遠足
- 硬筆展覧会(校内、秩父地区)
- 水泳学習全般(授業中のプール、夏休みのプール、水泳大会等)
- 秩父地区音楽会
- 第1回学校保健委員会・PTA救急法講習会
- 全国学力・学習状況調査
- 夏休みサマースクール
- 夏休みPTA奉仕作業
- 長二小球技大会→延期または中止

また、以下の内容が変更・縮小となります。

- 夏休み期間の縮小(具体的な縮小期間は長瀬町で検討中)
- 運動会の縮小(種目数の削減)
- クラブ活動・委員会活動の回数削減
- 長瀬町子供球技大会(秋に変更)

道徳コーナー

6月からの授業再開に向けて、道徳の教材作りに取り組んでいます。また授業の進め方について話し合いました。

