



あいさつと生活リズムについて

生活指導主任 倉橋 政春

1学期も残りわずかとなりました。日頃より保護者の方々にはご支援ご協力をいただきまして、ありがとうございます。

さて、子どもたちが心待ちにしている夏休みがもうすぐ始まります。この夏休みを元気で楽しい夏休みにするためには、「気持ちのよいあいさつをする」とことと「生活リズムを崩さない」ことが大切です。

ご家庭では、気持ちの良い朝を迎えることができますか。ご家庭の事情で、必ずしも起床時刻が同じとはいえないかとは思いますが、子どもたちの登校や始業の時間は毎日、同じリズムでやってきます。子どもたちが元気に一日をスタートしてほしいと願うなら、「おはようございます」「いってきます」などの言葉かけを大切にする必要があります。朝起きた時から、きっとよい気持ちで一日の活動が進んでいくはずですよ。杉並第四小学校では「あじみこし」を常に意識した生活を送っています。「あじみこし」の「あ」はあいさつの「あ」です。

では、どんな「あいさつ」がよいのかというと、「あかるく」「いつでも」「さきに」「つづけて」を心掛けることです。あいさつは人とのかかわりの基本です。毎朝校門に立っている校長より先に元気よくあいさつができていますか？。あいさつがなくてコミュニケーションはとれません。まして、よりよい人間関係を築くことは叶いません。家庭でも学校でも、そして地域でも、素敵なあいさつの行き交う杉並第四小学校の子どもたちにしていきたいものです。

次に、生活リズムについてです。私も経験がありますが、暑い夏休み、ついエアコンの温度を低くして体調を崩してしまう時があります。熱中症を防ぐためにも、エアコンによる冷やしすぎには十分に注意が必要です。外は暑いのに、体が冷えた状態に慣れてしまっている時、いつも通り外に出て運動しただけなのに熱中症になってしまうケースもあります。室内温度をご家庭で話し合ってみてください。また、夏休みになると夜更かしをしてしまいがちです。夜遅く寝ると、朝起きられなくなります。食事の時間もずれてきます。眠たくないのに、また夜更かしというように、悪循環になってしまいます。そうなってしまうと、元の生活リズムに戻すには時間がかかります。そうならないために、朝早く規則正しく起きることが重要です。朝眠くても頑張って起きれば、夜は自然と眠くなります。

貴重な夏休みを元気で楽しい夏休みするために、「気持ちのよいあいさつをする」とことと「生活リズムを崩さない」ことについて、ご家庭でのご協力をお願いします。有意義な夏休みをお過ごしください。

生活の月目標（7月）

◆暑さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

- ・すすんで元気よく運動しましょう。
- ・好き嫌いをなく何でも食べましょう。
- ・プールのきまりを守りましょう。

給食の月目標（7月）

◆好き嫌いをなく食べましょう。

- ・好き嫌いせずに食べましょう。
- ・にがてな食べ物にチャレンジしましょう。
- ・自分で食べられる分だけ、のこさずに食べましょう。

すぎしカレンダー 7・8月

学校行事	朝 会 集 会	日	曜	給食献立表
委員会活動④ 安全指導点検日	全校	1	月	キムチチャーハン 野菜のナムル キャベツと肉団子のスープ 水ようかん
2年保護者会		2	火	冷やしきつねうどん 枝豆 どら焼き
避難訓練		3	水	えびとチキンのドリア スティックきゅうり トマトと卵のスープ プラム
5年都学力調査 4年自転車安全利用講習会	児童	4	木	ゆかりごはん かぼちゃのコロッケ 糸寒天のごま酢和え すいか
3・4年保護者会 小中一貫⑨		5	金	あなごちらし しゃきしゃき和え セタ汁 お星さまゼリー
		6	土	
		7	日	
	全校	8	月	高菜ごはん 豆あじの南蛮漬け 焼きとうもろこし 豚汁
5・6年保護者会		9	火	手巻き寿司 小松菜ともやしのおかか醤油和え 吉野汁
4年社会科見学 6年理科教室		10	水	ビビンバ わかめスープ メロン
	縦割班	11	木	焼きそばパン ゆで野菜とお豆のサラダ 豆腐団子スープ
		12	金	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきの磯煮 冬瓜スープ
		13	土	
サマーキャンプ		14	日	
海の日 サマーキャンプ		15	月	
		16	火	夏野菜の中華丼 青菜とコーンのスープ パイナップル
1年保護者会（変更）		17	水	麦ごはん さんまのかば焼き 野菜の煮物 群雲汁
給食終	音楽	18	木	リザーブ・セレクト給食♪
終業式		19	金	
		20	土	
夏季休業日始		21	日	
夏季水泳指導① 個人面談始 夏季パワーアップ教室始		22	月	
夏季水泳指導② 個人面談 夏季パワーアップ教室		23	火	
夏季水泳指導③ 個人面談 夏季パワーアップ教室		24	水	
夏季水泳指導④ 個人面談 夏季パワーアップ教室		25	木	
夏季水泳指導⑤ 個人面談 夏季パワーアップ教室終		26	金	
		27	土	
		28	日	
夏季水泳指導⑥ 個人面談		29	月	
夏季水泳指導⑦ 個人面談		30	火	
夏季水泳指導⑧ 個人面談		31	水	
夏季水泳指導⑨ 個人面談		1	木	
夏季水泳指導⑩ 個人面談		2	金	
		3	土	
		4	日	
個人面談		5	月	
個人面談終		6	火	

※今月の給食費引落日は7月8日(月)です。8月も引き落としがあり、8月7日(水)に引き落としされます。
口座の残高をご確認下さい。 ☆牛乳は18日(木)以外、毎日つきます。