



# 堀小だより

夏休み号

No.616

～笑顔と緑あふれる堀之内～

発行責任者：校長 森 孝

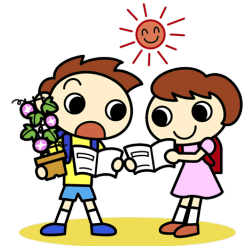
もうすぐ夏休み ～元気に過ごしましょう～

校長 森 孝

21日から長い夏休みになります。この2年は、新型コロナウイルスの感染拡大により制限の多い夏休みでした。現在、再び感染が広がっていて心配ですが、それでも感染防止対策をしながら、充実した夏休みを過ごしてほしいと思っています。

6月後半からは、早い梅雨明けと高温、まるで季節が1ヶ月ほど早まったような天候が続きました。熱中症のリスクも高くなり心配な日々が続いた一方で、水泳の学習をいい条件で行える日が多くなり、プールでは楽しそうに学習に取り組む子供たちの姿が多く見られました。

40日間の長い夏休み、かつては宿題がたくさん出て、自由研究をどうするか悩んで、というイメージがあるかもしれませんが。しかし、今は休み中の学習も含めて、どう過ごすのかを自分で考え、選べる、そんな夏休みへと時代と共に変わってきています。もちろん、2学期に備えて復習をすることも大事で、しっかり取り組んでほしいと思います。でも一律にこれをやりましょう、という形での宿題は少なくなっています。



楽しく充実した夏休みにするために、40日間をどう使うのか、どう過ごすのか、どうぞ、お子さんとよく話し合い、一緒に考えてあげてください。

## 夏休みの過ごししかたに気をつけて、2学期を元気にスタートさせましょう。

もうすぐ夏休みです。夏休みは学校がある時とはちがい、時間を気にせず寝坊したり、夜更かししたり、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムの乱れは、心身の体調不良を引き起こします。さらに、集中力・学力低下にもつながります。毎日の積み重ねで規則正しい生活習慣が身につく、健康的な生活を維持することができます。

2学期はじめの9月はまだまだ暑い日が続きます。体調を整えることは、熱中症のリスク低下にもつながります。そのために、夏休みでも次のことに気を付けさせてください。

### 休養もしっかり

#### ①寝る時間、起きる時間を決めます。

学校のある時となるべく同じように設定します。そうすることで、2学期がスムーズにスタートできます。

### 栄養もしっかり

#### ②1日3回の食事を決まった時間に食べます。

赤・黄・緑の栄養バランスに気をつけて食べることで、夏バテや暑さに負けない体を作ります。甘い飲み物を取りすぎないように気を付けます。

### 運動もしっかり

#### ③体を動かします。

暑いからといって室内の快適な空間にいると自律神経の働きが鈍くなってしまいます。1日に1回は汗をかく運動をすると体温調節機能が上手に働きます。

## 個人面談のお知らせ

担任と保護者の方が、お子さんの学校での様子やご家庭での様子を話し合う機会として、個人面談を実施します。短い時間ですが、お子さんの成長のために実りの多い時間にしたいと考えております。希望調査を基にした予定表が各担任より配付されていますので、ご確認ください。

【期間】7月21日（木）～27日（水）

## 夏休み期間中の校庭開放について

校庭開放を行う日は以下の通りです。

7月26日（火）～29日（金）

8月 1日（月）～ 5日（金）、22日（月）～26日（金）

時間は午前9時から午前11時までの2時間です。



○熱中症対策のお願い

①いつでも水分補給ができるように必ず水筒を持たせてください。

②強い日差しを避けるために必ず帽子を着用させてください。

なお、雨が降っている時やWBGTが高い時、光化学スモッグ注意報などの発令時には、校庭開放は中止です。



## 学校閉庁日について

8月10日（水）から16日（火）までの7日間は学校閉庁日となります。

この間、教員は出勤しておりませんので、緊急な要件以外はこの日程を避けてご連絡いただきますようお願いいたします。

緊急に連絡が必要な場合は、下記連絡先へご連絡ください。

（緊急連絡先） 済美教育センター 03-3311-0021（平日8時30分～17時15分）

## 【2学期の始業式】

9月1日（木） 8時35分から始業式を行います。

この日は、3時間授業で給食はありません。

※持ち物については、学年便りをご覧ください。

8時30分までに教室に入れるように登校させてください。

☆9月10日までの時程など

2日（金） 特別時程4時間授業、給食あり

5日（月）～9日（金） 1年生のみ4時間授業

10日（土） 土曜授業3時間

