

# 興讓

よっかいちしりつおおやちこうじょうしょうがっこう  
四日市市立大矢知興讓小学校

こうちょう  
校長だより

れいわ ねん がつ にち  
令和4年7月20日

No. 9

本日をもって1学期が終了します。3クラスが学級閉鎖になり、終業式に参加できないのは残念なことです。今や、誰がどんなきっかけで陽性になるかはわかりません。新型コロナウイルスの感染拡大が9月には収束していること、始業式をきっちり迎えられ、を願うばかりです。

終業式に参加できないクラスのみなさんのためにも、終業式での校長あいさつの内容の一部を以下にご紹介します。

## ◇身体からだの健康けんこうと心こころの健康けんこうを保たもって2学期がつきへ

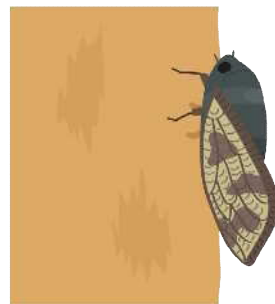
現在も発熱に苦しんでいる子たちがいる中で、やはり全員が健康に2学期を迎えられることを第一に願っています。

「健康」を身体からだの健康けんこうと心こころの健康けんこうの両面から考えていきます。

### セミみならを見習けんこうい(?)健康からだな身体

新型コロナウイルスにかかりにくい身体づくり、たとえかかっても症状が軽いような身体づくり・・・これには脳から成長ホルモンがしっかり出るように睡眠をとり、身体からだの免疫力めんえきりょくもアップさせるとよいと聞きます。実は大人でも子どもの半分より少ない成長ホルモンが出ていて、成長ホルモンが不足すると、骨が折れやすくなったりするそうです。

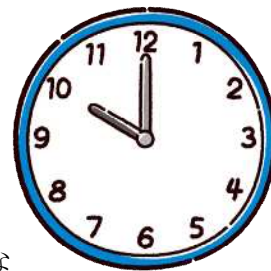
成長ホルモンは夜10時から2時までの間に特に分泌されるようです。寝てすぐに成長ホルモンが出るわけではないので、8時や9時に寝るのもよいとされています。まさに、日の出とともに起きて、日の入りとともに寝る、ですね。セミなどの昆虫や動物と同じ生活です。早起きすると、早く眠くなる。このよい循環を保ちながら、免疫力を高めて夏休みを乗り切りたいと思います。



### まわりひとの心こころも健康けんこうに

ストレスなく、いきいきと過ごせることが一番です。夏休みの宿題を早く終わらせるのも心こころの健康けんこうにはよいでしょう。

タブレットで夜遅くまでYouTubeを見ていて、ご家族にしかられる・・・なんてことは絶対にやめましょう。自分も気分がよくないでしょうし、しかるご家族もストレスがたまって、心こころの健康けんこうが保てません。自分のしたいことをすることと、まわりひとの心こころの健康けんこうを守ることがうまくバランスするといいですね。



## ◇夏休み中の生活について

昨年度の2学期は8月30日(月)からスタートしましたが、今年度は9月1日(木)スタートです。夏休みは42日間におよびます。毎日の生活リズムを大きく崩すことなく、長い夏休みをのりきっていただきたいと思います。

宿題のやり方がわからなかったりしたら「あ～、2学期になるのがいやだなあ」と思わずに、早めに学校に電話してください。担任の先生がたまたま休みの日もあるとは思いますが、平日は必ず教職員が出勤していますので、遠慮なく相談して、ストレスをためこまないようにしてください。

### お知らせ1 「夏休みの作品募集」の補足

全児童に配付されたB4版「夏休みの作品募集」の裏面「JA共済習字」についてです。

各学年に課されている題字について、半紙か条幅か、の表示が抜けておりました。半紙は1年「みち」2年「ほたる」3年「ひまわり」4年「友達」5年「喜びの歌」6年「発芽の時」。条幅は1年「いろり」2年「なかま」3年「竹とんぼ」4年「雪わり草」5年「緑の草原」6年「認め合う心」です。よろしくお願ひします。

### お知らせ2 学校休業日と夏休み中の緊急の電話番号について

8月10日(水)～8月16日(火)までは、全市一斉の学校閉校日や土日のために、学校は閉まっていますので、ご了承ください。

8月10日～8月16日以外の平日8:30～17:00は教職員が出勤しています。それ以外は留守電に切り替わり、市役所の夜間・休日受付窓口(059-354-8177)が案内されますので、御用のある部署をお伝えください。

また、新型コロナウイルス関連の連絡(検査を受けて陽性だったなど)もまずは学校にご相談ください。

## ◇改めて1学期のお礼を申し上げます

新型コロナウイルス対策、熱中症対策により、諸活動の制限を受けることが多い1学期でした。水泳授業の回数ですら、天候にも左右され、クラスによって差ができたことを申し訳なく思います。しかし、保護者の皆さまや地域の皆さまのご協力・ご理解を受けて、大きな混乱や事故なく終えることができることについて感謝の言葉しかありません。

懇談会の保護者の方とのお話から、さまざまな気づきや改善点もいただきました。新型コロナウイルスや熱中症への心配が多かったのですが、お子さんの人間関係や授業での悩み・ストレスも聞かせていただきました。2学期に向けて、教職員間で情報共有しながら解決していきたいと考えます。よろしくお願ひいたします。

日々の子どもの健康・健全な活躍の様子を大矢知興讓小学校ホームページに掲載して紹介していますので、ぜひご覧ください。スマートフォン等からもご覧いただけます。

◇検索⇒大矢知興讓小学校 <http://www.yokkaichi.ed.jp/~ohyachi/cms2/htdocs/>