

## 8月中に学習・生活リズムをとりもどしましょう

2学期が始まりました。

元気よく登校する姿、友達と楽しく話したり遊んだりする姿、授業で一生懸命考える姿などが見られ、短い夏休み明けとはいえ、どの学年の児童も成長を感じます。

1学期は、臨時休校や分散登校、7時間日課、短い夏季休業等により、子どもたちの生活リズムがなかなか落ち着かない毎日でした。2学期からは日課が元に戻り、現時点においては臨時休校や分散登校も予定されておりませんので、8月中に、学習・生活リズムを定着させたいですね。



### まずは「早起き」

- ① カーテンを開けたり電気をつけたりして、朝の光をあびましょう。
- ② 顔を洗い、体を活発に活動させるときに働く神経（交感神経）にスイッチを入れましょう。
- ③ 家族の間で、元気よく挨拶をする習慣をつけましょう。
- ④ 朝ごはんを食べて、脳と体にエネルギーを行き渡らせましょう。
- ⑤ 1日1回ウンチの習慣をつけて、スッキリと過ごしましょう。



### 「夜更かし」をやめよう

- ① 昼間にできるだけ体を動かして、運動をしたり遊んだりしましょう。
- ② 夕食時間をできるだけ早めにしましょう。（遅くても寝る2時間前に）。
- ③ 「熱い入浴は夕食前」「寝る前はぬるめの入浴」など寝つきがよくなるようにしましょう。
- ④ 寝る時刻になったら、家族いっせいにテレビを消しましょう。
- ⑤ 寝るときは電気を消しましょう。
- ⑥ 入眠儀式を見つけましょう。（体トントン、読み聞かせなど）。

## 自分で考えて行動しよう

2学期が始まりました。

学校では、以下の点に気をつけて指導を進めてまいります。基本的な事柄はこれまで同様ですが、文部科学省からの通知により、**改められた内容**もありますので親子で確認をお願いします。

- ① まずは、**免疫力の向上**が大切です。
- ② 人との距離は、2m空けるようにします。
- ③ **手洗いがとても大切**です。30秒間、手首までしっかり洗います。
- ④ せきエチケットを。健康被害が生じないように、マスクは身体的距離が十分とれない場合に身に付けさせます。
- ⑤ **家庭用洗剤を使用して清掃活動を行い、消毒の効果を取り入れます。**
- ⑥ 児童が共用している器具・用具の消毒は行わず、**使用前後の手洗いを徹底**します。
- ⑦ 児童の机・椅子、教室のドアノブやスイッチ類は、**清掃時間の家庭用洗剤もしくは放課後の消毒液により消毒**をします。

### ◎ 今後の行事予定等

※現時点での予定ですので、今後の状況を総合的に判断し、変更する場合がございます。

- ・**歯科検診**…調整中です。
- ・**内科検診**…9月10日(木)3、4、5年生、9月17日(木)1、2、6年生です。
- ・**フッ素**…9月20日(木)以降、再開予定です。
- ・**尿検査**…8月26日(水)が、一次検査です。
- ・**マラソン記録会**…子どもどうしの間隔の確保が難しいこと、呼吸時の飛沫の予防が十分にできないことから中止とさせていただきます。
- ・**水泳学習**…更衣室の3密が避けられないこと、プールにおける指導時も児童どうしや教師と児童の間隔の確保が難しいため、中止とさせていただきます。
- ・**宿泊学習、修学旅行**…宿泊学習は、9月23日(水)～24日(木)に大滝区(森のソラニワ様)で、修学旅行は、11月26日(木)～27日(金)に函館方面で、実施予定です。
- ・**遠足**…1学期に実施できなかったのですが、9月11日(金)を予定しております。4年生はウポポイへの校外学習、5、6年生は宿泊的学習を予定していることから、遠足は1、2、3年生のみで実施します。
- ・**参観日**…9月3日(木)、9月4日(金)に通常の授業参観を、10月15日(木)に、体力の増進と日常の学習の成果の発表の場として体育参観日を行います。12月にも予定しております。

>>> 学校がきれいになりました! <<<

夏休み中、業者による「窓清掃」「水質検査」が行われました。児童には学校を大切に、きれいに使うよう指導をしました。

### 伊達市教育の基本理念

自立

協働

創造