

## 一学期後半スタート!

例年より短い夏休みが終わり、さらに臨時休校があけ、子どもたちが戻ってきた学校は活気にあふれています。一学期後半も担任一同、はりきって子どもたちと共に頑張っていきたいと思います。生活リズムを整えて、体調管理をしっかり行いながら、毎日を充実させましょう。

### 8・9月の行事予定

- 8/25(火) 一学期後半開始朝会
- 8/26(水) 内科検診(6の3 6の4)
- 9/2(水) 旧盆(ウークイ)
- 9/9(水) 児童朝会(給食・放送)  
内科検診(6の5)
- 9/10(木) 委員会活動
- 9/11(金) 漢字検定(案)
- 9/14(月) 学年朝会
- 9/15(火) 視力検査
- 9/21(月) 敬老の日
- 9/22(火) 秋分の日
- 9/23(水) 児童朝会(案)
- 9/26(土) P T C A作業(案)



### 学習の予定

国語：話し合って考えを深めよう  
場面に応じた言葉づかい  
海のいのち

社会：武士の政治が始まる  
室町文化と力をつける人々  
全国統一への動き

算数：比と比の値 拡大図と縮図 円の面積

理科：生き物と食べ物・空気・水

音楽：短調のひびき 演奏のみりよく

図工：読書感想画を描こう

体育：鉄棒 エイサー

家庭：生活を豊かに ソーイング

総合：平和学習



#### お知らせ

1、学校再開にあたり8月26日(水)以降、  
当面の間の下校について

①月、火、水、金曜日

分散下校時間 15:50~16:00

②木曜日

分散下校時刻 15:25~15:35

※校区ごとに学級で分散下校を促します。

2、成績処理に伴う下校時刻変更のお知らせ

※全学年5校時までの授業

期日	分散下校時刻
9月1日(火)	14:55~15:05
9月8日(火)	
9月15日(火)	
9月23日(水)	
9月30日(水)	

#### 8・9月の集金

アミアミアミーゴ	290
一枚の板から	450
光の形セット	460
体育ファイル	40
英語ファイル	40
音楽ファイル	40
作品つづりファイル	40
整理整頓用BOX	110
災害共済給付共済掛金	230
学級費	300

合計 2000円

学習用具がそろっているか点検をお願いします。

- ① 絵具セット ② 習字セット ③ はさみ ④ のり
- ⑤ 定規セット ⑥ クーピー(色鉛筆) ⑦引き出し

# 「生活リズム」を取り戻そう！

さあ、夏休みが明けました。生活リズムが取り戻せないまま登校してきた子もいることでしょう。先生もがんばっていますが、本調子にはなっていないかもしれません。見た感じはどうでしょうか。この2、3日は

## 生活リズムを取り戻す期間

でもあります。この時期にがんばって生活リズムを取り戻しましょう。ところで、「生活リズムってどういうふうに取り戻せばいいの？」と思っている人もいるかもしれません。どうすればいいか伝えておきます。

寝る時間を夏休み前の通常の時間にもどし、朝もぎりぎりにおきるのではなく、早めに起きるということです。学校に着いたときには眠くない状態にしておくことが大事です。また、朝ご飯もしっかりとることが大事です。

このことができれば自然と生活リズムは取り戻せます。ところで、生活リズムを取り戻せないとどんなことで困るのでしょうか。

一つ目は、自分の体の調子が悪くなる。

ということです。体の調子が悪くなると、いらいらしてくるので、集中することができません。勉強が頭に入らなくなってしまいます。

二つ目は、知らず知らずのうちに友だちや周りの人に失礼なことをして、トラブルを起こすことがある。

ということです。どういうことか。先ほどもいいましたが、いらいらしやすくなるので、友達に親切にする余裕がうまれないのです。だからあいさつも適当になってしまいます。そうして知らず知らずのうちに友だちにいやな思いをさせることがあるかもしれません。

もしも、いやな思いをさせた人が、同じように生活リズムの崩れた人だったらどうなるでしょうか。相手もイライラしているので、がまんする余裕が生まれずに、ケンカになってしまうかもしれません。

このことは、あくまでも例です。絶対にそうなるとは、限りません。しかし、

生活リズムを取り戻さないと「いいことがない」のは間違いありません。

さあ、先生もがんばります。みなさんもがんばりましょう！