

# 城 風と緑と太陽



## 規則正しい生活を!

校長 大澤 禎一

1学期も残すところあとわずかとなりました。7月9日(金)からは個人懇談会が始まります。お子様の学校生活の様子について担任よりお話をさせていただきます。また、下校後のお子様の様子についても情報交換ができればと思います。ご多用とは存じますが、ご出席いただきますようお願いいたします。

さて、今年度は7月20日(火)が終業式、次の日から42日間の夏休みが始まります。7月23日(金)にはオリンピックが開幕します。お家でテレビ観戦をして、テレビを見る時間が増えてしまうこともあるかもしれません。生活リズムがくずれると、疲れやすくなったり、集中力が低下したりしてしまう心配もあります。起床時刻、就寝時刻をきちんと決め、食事も決まった時間に摂るなどリズムの整った生活を心がけることで、睡眠時間がしっかり確保され、心身ともに健康状態を保つことができます。お子様が規則正しい生活を送ることができるよう見守ってあげてください。また、勉強する時間や遊ぶ時間など、一日のスケジュールを自分で決め、無理のない時間割をつくるよう声掛けをしてみてください。そして、自分でつくった時間割を意識して、生活しようとする姿勢を褒めてあげてほしいと思います。きちんと時間割どおりに進まなくても、できたことをしっかり認めて、褒めてあげることは、意欲を引き出すことにつながります。ぜひ親子で一緒に、夏休みの生活習慣づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。



しろやま こ  
城山 っ子のみなさんへ  
もうすぐ夏休みですね。夏休みは、お家で過ごす日がたくさんあります。

みなさんは学校がある日は決められた時間に起き、決められた時間に寝ていますね。でも、夏休みだと思つくと、ついおそくまで起きていたり、次の日もゆっくり寝ていてもいいかなと思ってしまうのではないのでしょうか。ぜひ、生活リズムをくずさないように、いつもどおりの時間に寝て、学校がある日のように早く起きるようにしましょう。そして、勉強する時間や遊ぶ時間も自分で決める自分の時間割をつくといいですね。

はやね はやお  
**早寝・早起き、**  
じぶん じかんわり  
**自分の時間割を**  
**つくろう!**



## 熱中症・感染症対策

### 〔熱中症対策〕

昨年度同様、マスクを着用しながらの夏を迎えます。感染症だけではなく、熱中症の予防についても対応していく時季になりました。学校での飲料水について、次のようにしていきますので、各ご家庭のご協力をお願いいたします。



- 各自が多めのお茶を持ってくることを基本とします。水筒を複数持ってきてもかまいません。
- 水筒を忘れた場合は、ご家庭に連絡させていただきます。
- 水筒の中身は、お茶や水以外にスポーツ飲料も可としておりますが、糖分が多く含まれているものもありますので、過剰な摂取にならないよう十分ご配慮ください。スポーツ飲料を入れると、金属部分が溶け出して、健康被害を起こす可能性があります。スポーツ飲料をお子様に持たせるときには以下の点にご注意ください。
  - ・ スポーツ飲料を金属製容器（水筒）に入れる際には、「スポーツ飲料対応」のものを使う。
  - ・ 金属製容器の内部にサビやキズがないか確認する。
  - ・ 古くなり劣化がみられる容器は新しいものに交換する。

### 〔感染症対策〕

変異株の出現など、まだまだ心配はつきません。学校での様子を見てみると、ご家庭での感染症に対する対応がされていることがよくわかります。ありがとうございます。7月に入り、急に蒸し暑くなったこともあり、体調不良を起こしやすくなっています。発熱やせき、頭痛などがある場合は無理をせず、体を休めましょう。



## 紹介します！

### ① 自動水栓の設置

感染症対策として、蛇口を触らなくても手が洗える水栓を各階に数カ所ずつ取り付けました

### ② 網戸の設置

1年生の教室は、花や植木が近いこともあり、換気のために窓を開けていると、ハチなどの虫が入ってくる場合があります。そこで、網戸の設置を行いました。



自動水栓

## 安全で楽しい夏休みを！

子どもたちにとって楽しい夏休みです。事件や事故に遭わないよう、学校では、次の点に特に気を付けてほしいと指導しています。ご家庭でも十分指導してくださるようお願いいたします。

### ＜事故に気をつける＞

- ・ 自転車に乗るときは、必ずヘルメットをかぶる。
- ・ 飛び出しをしない。
- ・ 道路の端を歩く。道いっぱい広がって歩かない。
- ・ キックボードなど、公道では乗らない。

### ＜熱中症に気をつける＞

- ・ 外出するときは、帽子をかぶる。
- ・ こまめに水分をとる。
- ・ 夜ふかしをしないで規則正しい生活をする。
- ・ バランスよく栄養をとる。

### ＜不審者に気をつける＞

- ・ できるだけ一人で行動しない。
- ・ あぶないと思ったら、すぐに逃げる。
- ・ 何かあったら、大声を出し近くの大人に助けを求める。
- ・ すぐに警察に連絡する。

### 【愛知県教育委員会公式 Twitter 開設のお知らせ】

愛知県教育委員会では、公式 Twitter を開設しました。

県の教育施策やイベント情報等を随時発信しますので、ぜひ御覧ください。

アカウント名 愛知県教育委員会@aichi\_kyoiku

URL [https://twitter.com/aichi\\_kyoiku](https://twitter.com/aichi_kyoiku)



\*こちらの QR コードからも確認できます。