

2021年



【重要】安心メールでもお伝えしましたが、明日は台風14号が接近します。朝の状況を見てご心配なら登校を控えてください。また、状況によっては下校が早くなったりお迎えをお願いしたりするかもしれません。柔軟な対応できるようにご家庭でも準備をお願いします。育成クラブの人は給食を食べて2時に育成クラブに移動します。

大風の嵐



9月16日
No.74

また明日の朝、6時半ごろに安心メールで学校の対応はお知らせします。今はまだ予測困難。一番怖いのは低学年。傘と共に風に吹き飛ばされたら大変です。

朝の様子から

今日は朝からお天気でした。朝から運動場で遊ぶことのできる学年は、1年生と5年生。運動場独占です。とても嬉しそうでした。やっぱり友達と遊ぶのは、



朝から日光を浴びてセロトニンをよく出そうよ！

楽しいですよ。そういう回数がコロナでとっても減り、かわいそうです。ニュースをみていると、「コロナはなくなる。Withコロナの時代に入る。」と……。これからもずっとマスクが当たり前、黙食が当たり前になっていくのでしょうか。なんか寂しいですね。でも本校の教育目標は「どうにかする力をつける」ですから、「どんなに困難なことに出遭っても、何とかしようとするたくましい心と、思いやりのある優しい心をもった子どもの育成を目指す」は、コロナ禍の中で1ミリもぶれていません。コロナ禍の中でも子どもたちが笑顔になるように、前向きにチャレンジしていくように、保護者と一緒に子どもたちを育てていきたいと思ひます。

さて保健室の前には「生活リズムに影響を与える光」という写真新聞が掲示してありました。それによると「私たちは、朝や日中に日光を浴びることで、脳の中で「セロトニン」と呼ばれるホルモンが出て、脳や体が活発に働くようになります。さらに日が沈んで暗くなると、眠りを促す「メラトニン」と呼ばれるホルモンが出て、ぐっすり眠れるようになります。生活リズムが乱れている時には、朝や昼間に日光を浴び、夜は光を抑えて、セロトニンとメラトニンがよく出る生活に改善しましょう。」と書いてありました。コロナ禍の中で、外出することが減り、さらに携帯ゲームやタブレット・スマートフォンなどのメディア機器を使用する時間が増えてセロトニンやメラトニンが出にくい生活になると、生活のリズムが乱れたり、ストレスをため込みやすくなったりします。

(私もそうかな～。寝る前ついついネットニュースを見ちゃうもんな～。反省！) 学校では、短い時間ですが、分散休み時間に外遊びを奨励し、セロトニンがより多く出るようにしたいと思ひます。お家では、メディア機器から出る明るい光などを夜見るとメラトニンが出にくくなり、眠りに入りにくくなりますので、親子でご注意くださいね。



今朝も学校のために「どうにかする力」を発揮して、協働でがんばっている子どもたちがたくさんいました。ありがとうございます。とても良い伝統です。感心しました。



今日は1年生が楽しそうに図工の学習をしていました。綺麗な柔らかい紙をちぎったり、ひねったり、想像を膨らませながら世界に1つしかない作品を作っていました。みんな集中していましたね。



掲示も自分たちです。さすが5年生です。

2年生の授業の終わりのあいさつ。みんなピンとしてすばらしい姿勢ですね。算数だったのかな？よくがんばりました。

5年生の習字「きずな」と書いていました。名前も小筆で丁寧に書いていました。