



健康で楽しい夏休みをすごしましょう！

保護者・地域の方々にご支援いただき、見守り活動、三宅っ子アイランドや低学年へのお話会、たんぼーズの取組を実施していただきました。たいへん貴重な学びとふれあいの機会になりました。心から感謝申し上げます。

また保護者のみなさまには、お忙しい中、個人懇談会にご参加いただき、ありがとうございました。

明日は一学期の終業式です。いよいよ40日ほどの長い休みが始まります。7月26日からは、フランスのパリでオリンピック、そのあと、パラリンピックも行われる暑い中での熱い夏です!!

さて、小学生の睡眠は9～12時間とるのが望ましいそうです。日本人の睡眠時間は短いといわれていますが、元気に夏を乗り切るよう家族で睡眠時間を見直してみたいと思います。そして生活リズムを整えるよう心がけ、以下に紹介していることも参考に、健康で楽しい夏休みにして下さい。自由研究や作品作りなど、ふだんできない学習にチャレンジするのもいいですね!

始業式に全員元気に登校してくるのを楽しみに待っています!

1 こんな夏休みにしよう!



(1) 目標・計画を立てましょう。

夏休みは、「〇〇をやりとげる」そんな目標を一つでも持ち取り組みましょう! 家族の応援が目標達成の力になります。

- 例えば…
- ・宿題を、〇日までに終わらせる
 - ・1学期に学習したことをノートにまとめる
 - ・お手伝いを決めて、毎日やりきる など

(2) たくさん本を読んでみましょう。

三宅小学校では、この夏休みに、今まで読んだことのない本や日頃なかなか読めない長い物語などの読書に挑戦してみよう! と、夏休みに向けて一人3冊まで本を貸し出します。お家で読書をしていましたら、はげましなどのお声がけや、ご家族でも読書の時間を一緒にしてみませんか。



- 例えば…
- ・親子で好きな本について話す機会をもつ
 - ・図書館などで一緒に本を選ぶ など

2 夏を元気にすごそう!



(1) 生活リズムを整えましょう

睡眠をしっかりとり、早寝、早起き、朝ご飯! を続けましょう。

◆朝の涼いうちに、勉強や運動をしましょう。

◆ゲームやスマートフォン、テレビなどの「スクリーンタイム」が長くならないようにしましょう。特に、寝る前に使うと、眠りにつきにくくなり、体にも心にも良くありません。寝る前は、「スクリーンタイム」を控えましょう。

(2) 熱中症予防を続けましょう

熱中症は命にも関わる症状です。暑さによっては、家の中においても、体力を奪われていきます。熱中症予防のために、以下のことに気を付けて夏を乗り切りましょう。

◆こまめに水分を摂るようにしましょう。

◆風通しのよい服装を心がけましょう。外出する時は帽子をかぶり、水筒やタオルなどを持って行きましょう。

◆日差しの強いところを避けてすごしたり、こまめに涼しいところで休憩したりしましょう。

◆早寝早起きをし、規則正しい生活を心がけ、健康で暑さに強い体をつくりましょう。



3 夏を安全にすごそう!



長い夏休み中、子どもたちですぐすくとも多くなると思います。お子様を犯罪から守るために、以下のことを子どもたちと約束しておいてください。

【出かける時は】

- ①「5つの約束」を守ります。
- ②帰る時刻をお家の人に伝えます。
- ③お金を持って遊びに行きません。

【子どもだけで家にいる時は】

- ①玄関にカギをかけます。
- ②知らない人が訪ねてきても、絶対に玄関を開けません。

親のいる時に来るように言いましょう。

↑大阪府警HPより

③おかしいと思うことは、必ず大人のの人に連絡が取れるようにしておきましょう。

5つの約束

～子どもに指導しましょう・守らせましょう～



- ①一人で遊びません。
- ②知らない人について行きません。
- ③連れていかれそうになったら大きな声を出します。
- ④誰とどこで遊ぶ、いつ帰るかを言う前から出掛けず。
- ⑤お友だちが連れていかれそうになったら、すぐに大人のの人に知らせます。

<8月、9月 当面の予定>

8月13日～16日 学校閉庁日

8月28日(水) 始業式(11:30下校)

8月29日(木) 4時間授業 12:40下校

8月30日(金) 4時間授業 12:40下校

9月2日(月) 給食開始 4時間授業

13:30下校

9月3日(火) 4時間授業 13:30下校

9月4日(水) 1～4年 4時間授業 13:30下校

5, 6年 5時間授業 14:20下校

学校の夏休み中の電話対応は、平日の 8:30～17:00です。学校閉庁日などでの緊急連絡は、平日の9:00～17:30 松原市教育委員会 072-337-3132 それ以外の日時は、松原市役所(代表)072-334-1550