

「自分に挑戦」「時間をコントロール」の夏にしよう！

夏休みがよいよスタートします。子どもたちは夏休みを楽しみにしていることと思います。子どもたちの前には、自由になる手持ちの時間がたっぷりと広がっています。

そして、夏休みだからこそ、実際に起こりうるという『怖いお話』を聞きました。暑さもすーっとひいていく『怖いお話』です。

「やった！やった！夏休みだ。夜遅くまで、好きなだけテレビを見たり、ゲームをしたりできるぞ。ネットに夢中になっても大丈夫。夏休みだから・・・」

あ一朝は、眠いなあ、昨日の夜遅かったから・・・。もう少し寝ていよう。大丈夫、夏休みなんだから。

ご飯？・・・食べたくないなあ。おなかがすいてないからあとで・・・」

こんな風に過ごしながら、食事は好きな時に好きな物を好きなだけ食べたり飲んだり、昼はエアコンの効いた部屋で何時間も友達とゲームをやり続け、気がついたら6時間経過・・・。

これが本当に起きたら、そして何日も続いたら、『怖いお話』になるということです。

夏休み中で怖いことは、生活習慣が乱れることです。また、生活習慣の乱れが、いろいろな判断力や危険察知力を鈍らせ、「これくらいは大丈夫」と軽はずみな行動をおこさせてしまいがちです。そして、夏休みの生活習慣の乱れの本当の怖さは、その影響が9月に表れることなのです。

集会等で、子どもたちに健康で安全に過ごすことについて伝えてありますが、各ご家庭でも折に触れ、以下のことについてお話し頂き、取組のご協力をお願い致します。

①規則正しい生活のリズムをつくる。→ 学校がある時と同じリズムで生活する
例) 早寝早起き 三度の食事 朝の学習 テレビ・ゲームの時間の約束

②家の手伝いをする。→ ちょっとしたことを毎日やり続ける
例) 食事の片付け 風呂掃除 玄関の掃除 靴そろえ 洗濯物をたたむ 等

③具体的目標を書く → 学習以外のことで（夏休みのしおりに記載欄があります）
例) 一言日記を書く 本を○冊読む 絵を描く ○○を作る

◎そして何より、自分を守る！
→ 危険なことはしない、安全に気をつける、出かけるときは家族に行き先を伝える

夏休みを健康に安全に過ごした子どもたちが、2学期スタート時に「こんな楽しいことがあった」「こんなことができるようになった！」「こんなことを発見した」と、報告できる夏となるように、ご協力をお願い致します。

= 各学年 アラカルト！ =

1年生 パワー磯観察！

能登町海洋教育の一環として、7月18日（水）

の午前中、九十九湾へ磯観察に出かけました。

スエットスーツを着て、海中の様子を観察したり、泳いだり。1年生はますますパワフルに楽しんだ様子で、大満足の半日を過ごしました。体調を考慮して見学した生徒は、素敵な貝殻オブジェを完成させていました。

全員、元気に帰校しました。



2年生 まもなく職場体験学習！

7月24日～8月3日は、職場体験学習期間となります。12事業所に分かれて、職場体験を行います。地域の方々にはお世話になります。よろしくお願い致します。

体験場所を紹介しておきます。体験場所にご所用等でおかけの折には、声をかけてやってください。

きっと笑顔で、元気なあいさつをしてくれるものと思います。

消防署	7月31日～8月2日
柳田庭園	7月25日～27日
桜峠	7月25日・26日
ラ・メール	7月25日～27日
柳田教養文化会館	7月24日～26日
奥能登クリーンセンター	7月25日～27日
柳田保育所	7月24日～26日
ラ・ファーム	7月25日～27日
セミナーハウス山びこ	8月1日～3日
ファミリーマート	7月25日・26日
兄後スタンド	7月25日～27日
能登パン	7月26日・27日

3年生 体育祭準備の活動スタート！

7月20日（金）体育祭の結団式が行われました。

紅団・白団に分かれて、団長が意気込みを語り、円陣を組んで、士気を高め合っていました。

3年生のリーダーぶりは頼もしい限りです。

3年生が中心となって、夏休みに体育祭のパネル作り、よさこいの振り付け作業を進めます。補習も控えており、大忙しの3年生ですが、放課後の教室には、こんな黒板チョークアートが残されていました。

HAVE A NICE VACATION！



夏休みの生活心得

自分の目標を定め、
有意義な夏休みにしよう！

熱中症対策を！

例年に比べ、猛暑日が続いています。

学校でも、温度・湿度把握のもとでの活動、水分補給タイムの厳守、体調把握を徹底します。

保健通信に熱中症対策が載っておりますので、ご一読下さい。

部活動時には、タオル・塩分を含んだ水分・凍らせたペットボトル（脇・首筋にあてて冷やすと効果的）等の持参について、子どもたちへの声かけ確認をお願い致します。

