



子供の健康を維持する基本

校長 富田 清

6月の学校再開から、どの児童もとても頑張ってきました。教員もその頑張りに応えるべく、感染症予防に配慮をしながら、教育活動を行ってまいりました。学校は、学習をすすめることと感染症を予防することへの両立の難しさに悩んだ時間でした。正解が分からない中での教育活動に、疑問をもたれたこともあったと思いますが、あたたかく見守っていただいたことに感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度の夏休み期間は少し短くなります。夏休み中の宿題も例年より少なくするなど、学校全体で共通しています。

全国的に感染者数が増加傾向にあり、いつ、誰が感染してもおかしくないと状況と考えます。夏休み中も、感染しないように…意識しながら過ごすのはとても辛いことですが、心身の健康を第一に考え、過ごし方についてお子さんと話し合ってください。

子供の健康を維持する基本は、規則正しい生活です！

規則正しい生活とは、「よく食べて、よく遊び（動く）、よく寝る」ことができることです。これができているときは、こころの状態も健やかに保つことができるとわれています。

☆よく食べるとは？

食べることは生きるための基本であり、子供の健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。子供の健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということも重要になります。

☆よく動く（遊ぶ）とは？

体力は活動の源であり、健康維持のほか意欲や気力の充実に大きく関わっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素です。また、さまざまな遊びを中心に、毎日、楽しく体を動かすことが大切です。

☆よく寝るとは？

「新生児は、1日あたり16時間以上眠って過ごしますが、年齢とともに徐々に睡眠時間は減少し、幼児から小学生で1日9～11時間前後の睡眠となります。10歳代後半から睡眠時間は急速に減少します。」（未就学児の睡眠指針より）

覚醒と睡眠のリズム(体内時計)を保つには、朝目覚めたらカーテンを開けて太陽の光を屋内に取り入れ、朝食をとり、適度な運動を習慣づけることが大切です。

◎屋内での遊びの工夫

安全に動き回れる空間をできるだけ多く確保しましょう。遊び専用のスペースがとれるよう部屋のレイアウトを工夫したり、クッション性のあるフロアマットを活用したりしてみましょう。

遊ぶ内容も、ゲーム機を使用したゲームばかりにならないよう、段ボールハウスや秘密基地づくり、「お手伝い名人を目指せ!」のような身近なことを遊びの要素を取り入れてみるなど、工夫できることもあります。また、コマ回しやけん玉などの昔遊びには足腰・頭を使います。真ねっ子ゲーム（相手のポーズをまねる）やあてっこゲーム（中身が見えない袋等の中に入れて何かあてる）、簡単山手線ゲームなど、親子で挑戦してみるのもいいかもしれませんね。

室内で体を動かすときは安全に配慮したうえで、ダンスやストレッチ、座ったままの風船バレーなどもいかがでしょうか。



◎屋外での遊びの工夫

家の近所の見慣れた場所でも、自然の小さな変化には大きな発見があるかもしれません。しっかり対策をして、外気に触れ、太陽の光を浴びて遊びましょう。

今年は雨降りの日が多く、後半の体育授業は校庭でできず、休み時間も室内で過ごした日が多くありまし

た。普段ですと、5月のころから、太陽の日差しを浴びて過ごすことで、体が暑さに徐々に慣れていくのですが、今年は体が暑さに十分慣れていません。だからといって冷房の入った部屋で過ごせばかりいと、体がますます暑さに慣れません。気温の上がる前の朝の時間や下がりはじめた夕方の時間に、密着・密集を避けて屋外で活動してみるのもよいかもしれません。



～～ 保護者の皆様もがんばりすぎないで～～

今年の夏休みは感染症を予防するため、学校での水泳指導、補充学習は行いません。子供と過ごす時間が長くなるとイライラしてしまうことがあります。自分にあったイライラ解消法をいくつかもっておきましょう。例えば、音楽を大音量でヘッドフォンで聴く、大好きなスイーツを食べる、子供と一緒にゲームする など、してみましょう。それでも、子供に手を挙げそうになったら、そのときは6秒数えて心を落ち着かせましょう。そして、勇気のいることですが相談機関に相談しましょう。

(公益社団法人 こども環境学会「新型コロナウイルス感染拡大防止と 子どもの心身の健康のバランス」から 一部引用)

スクール・
カウンセラー

追加勤務日のお知らせ

7月31日(金) 9時～17時

お子さんのことや子育てのこと等ご相談ください。「こんなことを相談してもいいのかな?」と思ったときこそ、SCと話してみてください。担任や養護教諭または副校長に連絡ください。

令和2年度の運動会について

新型コロナウイルス感染症の影響により、3密を避けた行事を実施しなくてはなりません。そこで、今年度の運動会は、午前中で終了できるような時間設定とし、低・中・高学年での団体演技と学年ごとの徒競走、開・閉会式の実施と考えています。応援合戦は感染症の予防対策として行いません。得点を競い合う種目が減るため、徒競走も得点はつけません。保護者の方の観覧場所を広くとるため、一部児童が出入りする箇所を除いて、トラックの周囲全体を保護者観覧席とする予定です。児童席は校庭に設けずベランダから参観します。ビデオ席は設ける予定ですが、昨年同様に前後について入れ替わっていただきますようお願いいたします。

練習の際も、密集・密接しないよう配慮し、感染症予防対策、熱中症予防を行ってまいります。

日時：令和2年10月3日(土) 雨天時は4日(日曜日) 午前9時～12時ごろの予定

学校閉庁日(8/12～14)について

吹上小学校では、8月12日(水)から8月14日(金)までの3日間を学校閉庁日として実施します。学校閉庁日には、教職員は不在となりますので、ご理解願います。

緊急時は、青梅市教育委員会教育総務課又は指導室(市役所 0428-22-1111)へ御連絡ください。

応答専用留守番電話機能の活用について

夏季休業日中は、留守番電話機能の設定および解除の時間に変更が生じます。ご理解とご協力をお願いします。

期 間：令和2年8月1日(日)～8月23日(日)

設定時間：＜平日＞午後4時45分から午前8時15分ごろまで
＜土・日・祝日等＞終日

留守番電話へのメッセージの録音はできませんので、翌日以降におかけ直してください。児童・生徒の生命や安全にかかわる事件や事故など緊急を要する場合は、青梅市役所(電話番号0428-22-1111)や、青梅警察署(電話番号0428-22-0110)までご連絡ください。

トイレ改修工事の進行状況

児童のみならず、毎日送迎をいただいている保護者の皆様には、様々なところでご迷惑をおかけしております。東側トイレが完全に使用できない状況となりました。大きな音の出る工事は4連休中に行われました。トイレの前に囲いができて廊下が狭くなっているため、子供たちは廊下を歩くときは慎重に行動している様子がみられます。お子さんの体調不良等でお迎えを依頼したときは、北門から入ってすぐの昇降口前に車を止めてください。

2学期はじめの予定

日	月	火	水	木	金	土
23	24 短縮時程 登校観察始 始業式 給食なし 4時間授業	25 全校読書 5時間授業 給食始 ICT	26 朝学習 5時間授業	27 朝学習 5時間授業 歯科健診(2・4・6学年)	28 安全指導 登校観察終 5時間授業	29
30	31 全校朝会 給食開始 身長・体重測定5年・ あおぞら学級 保護者会(3・5学年)	9/1 短縮時程 身長・体重測定4年 SC	2 全校読書 身長・体重測定6年・ あおぞら学級 保護者会(1・2学年・ あおぞら学級)	3 朝学習 委員会活動 身長・体重測定3年	4 全校算数 避難訓練(不審者対 応訓練) 身長・体重測定2年 保護者会(4・6学年)	5

※保護者会開催日に、夕やけランドを実施する予定です。

