



# ひ・び・き

令和3年8月30日

## 2学期がスタート!!



40日間の長い夏休みが終了しました。子どもたちにとって、充実した夏休みになったでしょうか？

コロナの関係で、なかなかいろんな所へ行くことも、様々なことを体験することも難しい状況が続いているので、100%満足のいく夏休みにすることはできなかったかもしれません。しかし、大切なことは、自分なりの満足感と成就感だと思います。そういう意味ではどうだったでしょうか？！

私は、コロナ禍の中開催された東京2020オリンピック、パラリンピックにおいて全力で勝負されているアスリートの皆さんから、本当に多くの感動と人としての生き方や考え方について、考えさせられるとともに多くの学びをいただきました。ほんの少しでも、これからの自分の生き方に生かしていけたらと考えています。

さて、今日から2学期がスタートします。この2学期は大きな学校行事を控えています。新型コロナウイルスの感染状況がかなり厳しい状況になってきています。そのため、予定している学校行事を予定どおり実施できるか心配しています。何とか、感染症対策をこれまで以上に徹底しながら、運動会、そして、修学旅行、学習発表会を実施していきたいと思っています。どうぞ、ご支援ください。



### 2学期のめあて

**あきらめず続ければ、必ず願いはかなう！**

(あきらめたら最後です。チャレンジ！チャレンジ!!)



## 「運動会」の基本的方向性

9月18日(土)に開催予定の運動会について、基本的な方向性をお伝えします。

現時点においては、現在4度目の緊急事態宣言が発出されていますが、たとえ宣言が延長され、緊急事態宣言下となった場合も、感染症対策を講じて開催したいと考えています。感染症対策として下記のように行いたいと考えていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 時間の短縮・・・午前中開催(9:00~12:00)  
入場行進、全体での歌等も割愛します。
- 飲食の中止・・・5・6年のみ弁当持参(運動会終了後 後片付けを行う)  
【1~4年は運動会終了後、下校】
- 観覧者の制限・・・原則として保護者(同居家族2名まで)\* 幼児等は含まない  
来賓はなし。
- 感染症対策・・・受付を必ず通ってください。 検温、手指消毒を行います。  
保護者観覧用テントを9張設営していただく予定ですが、隣の方と出来るだけ間隔をあげご観覧ください。



# 「眠育」ってご存知ですか？

「眠育」という言葉、耳にされたことありますか？

「眠育」とは、簡単に言うと、「睡眠の大切さを教える」ということなのですが、この夏休み中に、先進的な取組を進めている大阪府堺市の先生のお話をうかがうことができました。

世界の中で群をぬいて日本人（大人も含めて）の睡眠時間は短いそうです。睡眠は、身体の疲れをとるために必要ですが、脳の疲労をとるためにもとても大切だということです。

講演の中でよい眠りの3要素が示されました。

## よい眠りの3要素

- ① 睡眠時間帯（タイミング）…夜7時から朝7時までの間に眠る
- ② 睡眠時間………幼児は10時間以上  
小学校の低学年で9～10時間以上、高学年で9時間以上  
中学生で8時間以上
- ③ リズム（質）…寝る時間、起きる時間、食事の時間を毎日（休日も）ほぼ同じ時刻にする  
休日の朝寝坊は、日頃の睡眠不足の現れ  
寝る前にスマホ等をすると睡眠の質が悪くなる



睡眠改善を図ることによって、休みがちな子どもたちの欠席が減少したり、不機嫌・体調不良の改善が見られたり、授業中の立ち歩き、暴言・暴力が減少したりと、様々な効果がみられたようです。

出石中学校区でも、この取組を小・中全校で共通して取り組んでいきたいと考えています。

## PTA奉仕作業（8月21日）

8月20日に緊急事態宣言が発出されたため、全体での奉仕作業は中止となりましたが、グラウンドと砂場の整備作業をPTA本部の方々と体育部の皆さんにご協力いただき行っていました。ありがとうございました！

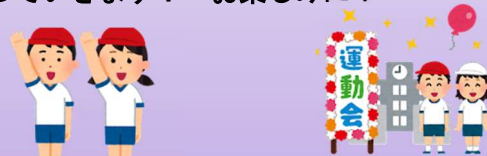


## 運動会に向けて

運動会当日まで、体育の授業時間が増えていきます。ただし、子どもたちの体調をみながら練習を行っていききたいと思います。

体操服の洗濯等で大変お手数をおかけしますが、何とぞよろしく願いいたします。また、十分な水分補給ができますよう、水筒の用意も合わせてよろしく願いいたします。

18日の本番に向けて、子どもたちと一緒に頑張っていきます！ お楽しみに！



## 8月末～9月の主な行事

### 8月

- 30日（月）2学期始業式，一斉下校  
分区分児童会，生活定着週間
- 31日（火）定時退勤日

### 9月

- 7日（火）定時退勤日
- 8日（水）8の日検査
- 9日（木）PTA諸費集金日
- 10日（金）PTA諸費集金日
- 14日（火）定時退勤日
- 15日（水）安全点検日



- 16日（木）集金日
- 17日（金）食育の日，集金日，  
運動会前日準備
- 18日（土）運動会（5・6年弁当持参）
- 20日（月）敬老の日（祝日）
- 21日（火）定時退勤日
- 23日（木）秋分の日（祝日）
- 24日（金）18日の振替休業日
- 27日（月）クリーンアップ週間
- 28日（火）8の日検査，定時退勤日
- 30日（木）谷山川調査（3年）

