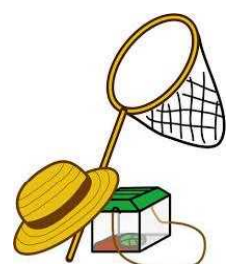


アカマツ

平成29年度第1号 7月



夏休みを迎えて

～思い出いっぱい&充実感のある夏休みを～

北鎮小学校長 石黒 雄治

明日から夏休みです。一学期中における様々な教育活動へのご支援とご協力ありがとうございました。

さて、自分の小学生時代の休日の思い出といえば、いつも母の実家（農家）が思い出されます。母の実家の裏山の麓には、わき水でできた池がありました。たくさんのトンボが飛び交っていて、竹の棒の先に針金で大きめの輪を作り、その輪に蜘蛛の巣をはり付けた即席の虫とり網で、夢中になってトンボを捕まえました。普段あまり見ることでできないオニヤンマがぶつかってくるのではと思うほど、たくさん飛び交っていました。また、池に行く途中の枯れかかった一本の木には、必ずといっていいほど、クワガタがいました。雄のミヤマクワガタやノコギリクワガタを発見し捕まえることができた時の喜びは格別でした。さらには、2本のスモモの木があり、木を揺さぶると早めに熟したスモモが落ちてきて甘くて酸味のあるスモモを堪能することができました。時間を忘れて自然を満喫することができました。

自然のフィールドにただで、時間を忘れ夢中になれるのが子ども時代なのだと思います。今年の夏休みも、自然のフィールドに限らず様々な場で、よき思い出がたくさんできること、そして、自分の計画に沿った充実感のある休みになりますことを願っています。

『早ね早おき朝ごはん』のすすめ（睡眠について）

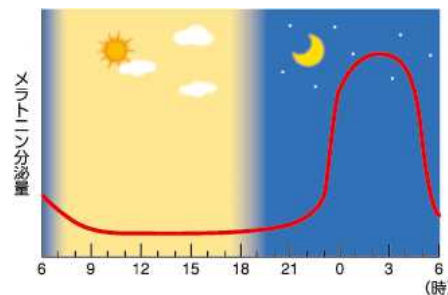
育ち盛りの子どもたちにとって、日々の生活リズムは、大変重要です。『早ね早おき朝ごはん』運動の一つである睡眠について考えてみたいと思います。

成長に欠かせないホルモンは、規則正しい生活リズムに沿った睡眠中に分泌されると言われています。寝不足や不規則な睡眠リズムは、成長ホルモンやメラトニンの分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう原因と指摘されています。

メラトニンは、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促したり、疲れを取ってくれるために、病気の予防や老化防止にさまざまな効果を持つと考えられており、注目されているホルモンだそうです。

また、成長ホルモンの分泌は、10代までがピークにあるそうです。このように考えると規則正しい生活に沿った睡眠が、子ども時代にいかに大切かが理解できます。

夏休み中の生活が始まります。『早ね早おき朝ごはん』の生活リズムを崩さない健康な毎日を過ごしてほしいです。



カラスの巣立ち

ロボット公園にカラスが巣をつくり、4羽のヒナがかえりました。親カラスが人を近づけまいとするので、「しばらく、ロボット公園はカラスに貸してあげる」ことにしました。

数日が経つと、カラスの子が、公園の木々の間を飛ぶ練習をしたり、鳴く練習をしたりする様子が見られるようになりました。ところが、カラスの子の中に、飛ぶこと、鳴くことがなかなか上手にならない子がいました。兄弟が元気に「カア！」と鳴くの、その子の声はため息のよう。他の子はサアッと飛んできて枝にとまるのに、その子は足を踏み外して、一段低い枝にあわててしがみつくのです。親カラスや兄弟は、その子のそばにいて上手になるのを待っているようでした。

そんなカラスの様子を校内放送で伝え、北鎮小の子どもたちは、「しょうがないね」とロボット公園ではないところで、それぞれに遊んでくれていました。中には、カラスをそっと観察して、様子を教えてくれる子もいました。

ロボット公園をカラスに貸してあげる「しばらく」は、2週間あまり経って、ようやく終わりました。飛ぶこと、鳴くことがなかなか上手にならなかった子も無事に巣立ちを迎え、兄弟達と飛びまわれるようになりました。

巣立ちを校内放送で伝えたとき、校内のあちこちから歓声が上がるのが聞こえました。その後の休み時間、ロボット公園へ元気に走っていく姿、ブランコやその他の遊具で遊ぶ姿がたくさん見られ、公園は大にぎわいとなりました。優しく、元気な北鎮小の子どもたちです。

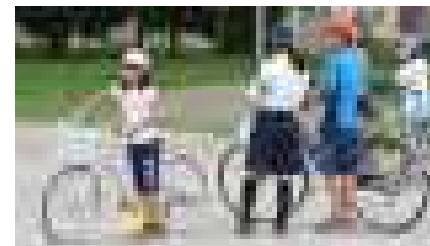
自分の命と安全は自分で守ること④「自転車教室」



安全に自転車を利用するために、また、交通规则への理解を深めるために、「自転車教室」が行われました。

さらに、今回の自転車教室には、児童の安全・安心な地域社会づくりへの関心と地域の一員であるという意識、多くの人に見守られながら生活していることへの感謝の気持ちを育てるため、「地域ボランティア『見守り隊』の方々の紹介」の時間を設け、春光西地区と春光中央地区の民生委員・児童委員の方々にも参加していただきました。民生委員・児童委員の方々には、地域ボランティア『見守り隊』として、毎週水曜日の朝、放課後の登下校を見守っていただいております。

自分の命と安全を守るために『自分で』できることを増やし適切に行える、また、『自分の将来モデル』として、互いに助け合い、支え合う地域とするために取り組んでいる方々と出会う機会になったと思います。



8月行事予定

【8月の生活目標】
「よい生活習慣を身につけよう」

1	火	
2	水	
3	木	P T A 愛のパトロール
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	廊下のワックスがけ作業
10	木	体育館床シーリング作業
11	金	山の日
12	土	
13	日	プール閉鎖
14	月	プール閉鎖
15	火	プール閉鎖、諸費引落日
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	第2学期始業式(特別日課4時間/給食なし)交通安全指導(～23日)
22	火	夏休み作品展(～30日)
23	水	児童会、A L T
24	木	避難訓練②(火災)クラブ(昼清掃)
25	金	職員会議8(昼清掃)
26	土	
27	日	
28	月	宿泊体験学習結団式
29	火	宿泊体験学習(1日目)
30	水	宿泊体験学習(2日目)
31	木	5年生回復日

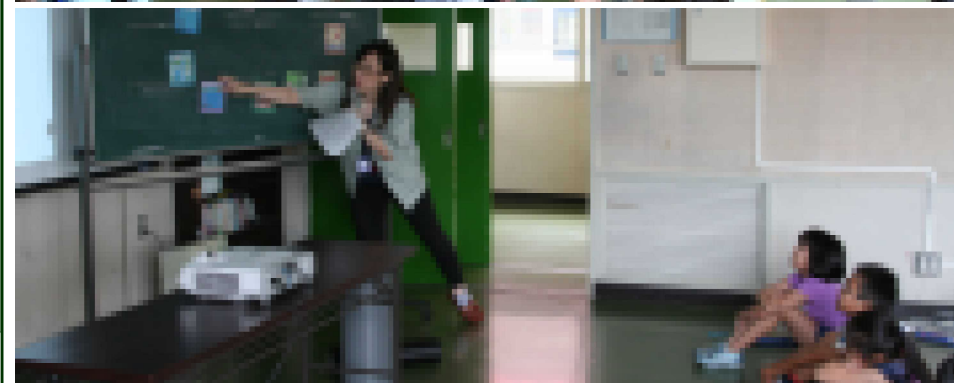
子ども相談支援センター 相談窓口のお知らせ

- ・ いじめられている・・・
 - ・ 学校に行きたいのに行けない・・・
 - ・ 誰かに聞いてほしい・・・
- そんな時に、相談できる窓口があります。

●電話相談
☎ 0120-3882-56
(無料、毎日24時間対応)

●メール相談
doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp
※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

7月5日（水）4年生 旭川市水道局出前授業



7月11日（火）、12日（水）学期末サポート学習



7月18日（火）、19日（水）ふれあい集会

