

近年の猛暑対応のため、数年ぶりに7月後半の終業式となりました。水筒が毎日のようにからっぽになる児童、日傘の登下校、休憩時間の外遊び制限、ミスト扇風機の全校導入（本校は2台ありましたが）・・・学校の状況も数年前から変わってきて今はそれが当たり前となっています。とにかく「命を守る」が一番ですから！これから始まる夏休みも、海や川などでの悲しい事故、交通事故なども含め、くれぐれも気を付けてお過ごしください。

今年も夏休みの大切なポイントをお伝えします。当たり前になっているよ、と思って頂いていたらうれしいです。

篠原テキスタイルさんからいただいた「綿」も育ってきました！（中央）

規則正しい生活リズムを整えましょう

（基本的に崩さない!）



夜遅くまでゲームや you tube をしている人、人生にとって今しかない、脳の成長期に前頭前野（考えるための場所）が育ちません。（東北大学 榊浩平先生より）

一番よいのは、昔から言われている、「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを基本的に守ることです。その効果は親子共々よいことだらけです。

こどもにつく力 （書き切れないくらい、人生にとって多くの効果があります！！）

「面倒くさくても我慢してする」→「根気強さ」「自己コントロール力」

「生活リズムが当たり前になる」

→「長い人生、それが当たり前の良いこととして身に付く」

（みなさんも、小さい頃を思い出して今の生活を考えてみてください。）

あの時のことが役に立っているな、と思うことがありますよね。

残念ながら、よくない習慣も同じですが・・・だからこそ、大切な我が子のために、一緒にがんばってみてください。）

周りの大人は



「こどもと一緒に決めて【★】、粘り強く取り組む」

→「叱る回数が減る」「できたことを小さなことでもほめることができる」

「大人の生活リズムも整う」

「こどもが健康に過ごせると親子で心身共に元気で楽しい時間を過ごすことができる」

（大人もこどもと一緒に今しかできないことを楽しんでください!）

★自分で決めるとやる気・責任感が高まります。（× やらされ感）

1 学期も、学校教育活動への温かいご理解・ご協力に、心から感謝申し上げます。

2 学期もこどもたちが無事戻ってきてくれることを願いながら、よりよい夏休みになりますよう、よろしくお願いいたします。（文責：校長 池田明子）