



# 学校だより

長崎南山小学校

2018 夏休み号

## 楽しい夏休みに



今年度は平年より早く7月11日に梅雨が明けたようです。その前には、台風7号により臨時休校となったり、6日には気象庁により、これまでに降った大雨で数十年に一度しかないような災害が差し迫っていると大雨の特別警報が発表されたりしました。

自然は、時には、私たちが築き上げたものをあっという間に破壊してしまうことがあります。私たちに豊かな恵みを与えてくれたり、楽しい遊びの場を与えてくれたりもします。

明日は終業式、明後日21日からはいよいよ夏休みです。この期間が、自然と上手に付き合う機会となつてほしいと思います。そして、まずは体調をしっかりと管理して、暑く長い夏休みを元気に過ごしてもらいたいものです。

体調管理でまず気をつけてほしいところは、早寝早起きと睡眠時間です。早寝早起きにより生活のリズムをしっかりとつくり、食事もしっかりとることで健康な体ができてきます。「健全なる精神は健全なる身体に宿る」と言われてもいます。健康的な生活を、家族や親戚、友達と楽しく過ごしてください。

また、昨年にもお知らせしましたが、人は眠っている時にその日の記憶を整理します。ノンレム睡眠（深い眠りの状態）とレム睡眠（体は眠っていても、脳が活発に動いている状態）を繰り返すのですが、レム睡眠の時、記憶を整理し定着させているのです。勉強をして、しっかりと睡眠をとって、勉強したことを記憶に止めないと無駄になってしまいます。

体調管理に努め、病気や怪我、事故に遭うことがない健康で安全な夏休みとなるよう願っています。そして、9月1日の始業式に、みんなが元気な顔で登校してくれると嬉しいです。

## 夏休みのびのび教室（8:10～18:00）

今年度も「夏休みのびのび教室」を実施します。朝8時10分から夕方6時までです。下の日程表の○印がある日に行います。参加する場合は、職員室で受け付けを行い、図書室へ行くようにします。お迎えも職員室で受け付けます。なお、夏休みのびのび教室でのケガ等につきましては、日本スポーツ振興センターの対象外となりますのでご了承ください。



また、下記のきまりを確認し、参加させてください。

1. 午前8時10分から午後6時まで行います。この間のどの時間でも登下校してかまいませんが、午前8時10分前の登校や6時以降に学校に残ることはご遠慮ください。
2. 登校した時と下校する時は、担当の先生に報告し、職員室の記録簿に名前と時刻を記入します。
3. 登校したら許可なく校外に出られません。
4. 学習時間があります。学習用具を持たせてください。
5. 私服で登校してもかまいません。上靴や体育館シューズも持たせてください。
6. 水筒や弁当は各自の必要分を持たせてください。（友達同士で交換したり、あげたりはできません）

なお、夏休みのびのび教室は、1日100円です。次のような要領で行います。

- ・20日の終業式の日、全員に「夏休みのびのびカード」を配付します。
- ・参加するときに、カードを持ってきます。保護者サインもしてください。
- ・帰りに、のびのび担当者がサインをして返します。
- ・2学期の始業式に、参加日数分の参加費を記入した集金袋を渡します。のびのびカードと参加費を入れて担任に提出してください。

よろしくお願ひします。

日	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	9/1	
曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
予定	終業式	サッカー・ポロカップ・レインボーカップ	休					コーラス NHK学校音楽コンクール	家庭の日	休	サッカー・ヒラキダカップ					家庭の日	休	サッカー・ファミリートフトサル				全校登校日		山の日	家庭の日	学校閉鎖	学校閉鎖	学校閉鎖			家庭の日	休					家庭の日	休							始業式
のび	○	×	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	×	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	×