



2018年6月29日
百合学院小学校
学校通信7月号



一人よりも二人が良い
一人が倒れれば、もう一人が
友を助け起こす。

(コリント 4.9-10)

百合学院小学校にある花壇のぶどうです。聖書には、ぶどうのお話
が何回も何回も出てきます。お話の中で、イエスさまは何度も「つな
がっている」と繰り返しています。イエスさまという大きなぶどうの
幹にしっかりと「つながっている」ゆりっこたちが、よいぶどうの実
になりますように。

早寝 早起き 朝ご飯

校長 大石 温子

水泳指導が始まり、プールから子ども達の歓声が聞こえてきます。土曜参観ならびに引き
渡し訓練にはお忙しい中にもかかわらず、多数の保護者の皆様にご参加を頂き、誠に有り難う
ございました。今後とも学校行事へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

朝のあいさつ運動で登校してくる子ども達の様子を見ていますと、朝からとっても元気な子、
眠たそうな顔で来る子、疲れているように感じる子等、様々です。「早寝 早起き 朝ご飯」
が、子どもの健康増進や学力向上に大きく影響しているという結果が文部科学省の調査で公表
されました。平成20年の国の調査では、夜中12時以降に就寝する中学生は31%、小学生
でも4%とされています。朝ご飯をいつも食べない、食べないことがあると回答した中学生
は19%、小学生で13%とも言われています。また、子どもの頃の生活習慣が大人になっ
ても続いているという結果も出ています。「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長
期の子どもたちにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れており、体力や
学習意欲、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

なぜ、「早寝 早起き 朝ご飯」が大切なのでしょう。

一つめは睡眠です。体内の成長ホルモンは夜、寝ている間に分泌され、体調を整え発育を促
します。よく眠れると朝の目覚めもいいです。これは体の中の神経を十分に休め、一日の活動
の準備を整えるからです。人間の脳は眠っている時にもエネルギーを使っています。朝起きた
時には、脳はエネルギー不足の状態になっています。長い睡眠の後、朝食を摂らないと脳の活
動が低下し、学習の能率が落ちることになります。

また、腸は刺激を受けると動くという性質があるそうです。食事をする事で体温もあがり、
かむことで脳も刺激されます。体調もよくなります。ですから、成長期の子どもたちにとっ
て、生活習慣・食習慣の改善はとても大切なことです。

もうすぐ楽しい夏休みになります。長い夏休みはどうしても途中で気がゆるみがちになり

ます。まずは、「早寝 早起き 朝ご飯」に挑戦させてください。そして、学習や生活面でも、こまめに計画をたて、達成に向けて努力させてください。努力した結果、自分が成長したことが実感できる夏休みになってくれればと思います。夏休み中は健康と安全に留意し、家庭と地域のきまりをしっかり守りながら、ふだんの学校ではできないことをいっぱい体験させてくださるようお願いいたします。

“あひルのおやコ” を覚えよう！

6月26日(火)、携帯安全教室がありました。兵庫県警察本部サイバー犯罪対策課の武田由美子巡査部長から、インターネットやスマートフォンの安全な使い方についてのお話を聞きました。武田巡査部長さんは、なんとこの百合学院で幼小中高を過ごされ、現在に至っています。子どもたちにとっては、先輩にあたる卒業生だということがわかりました。お話のなかでは、安全な使い方としての約束事“あひルのおやコ”を覚えてもらいました。

あ・・・会いにいかない。 **ひ**・・・秘密にする。 **ル**・・・ルールを守る。 **の**・・・載せない。
お・・・おもいやり。 **や**・・・やっておこう！フィルタリング。 **こ**・・・コミュニケーションを大切に。

パスワードは家の鍵と同じ。自分や友達の大変な情報は載せない。表情や声が伝わらないことで勘違いされたり、相手を傷つけてしまうことがある。ネットを使うときには必ずフィルタリングをする。等、正しい知識を持って、ルールを守って使うようにしてほしいです。お家での話し合いもお願いします。



< 7月行事予定 >

- 2日(月) 全校朝礼、テストメール配信日
- 3日(火) ”届けよう服のチカラプロジェクト“出前授業
社会見学(4年) 社会見学(3年)
- 4日(水) ゆりっこミニまつり
- 5日(木) 教育相談日
アフタースクール・英検講座1学期最終日
- 6日(金) 委員会活動
- 9日(月) 全校朝礼
- 11日(水) レシテーションコンテスト(3・4年)
- 12日(木) 給食終了、冬服採寸
- 13日(金) 短縮授業、個人懇談、学年懇談(1年)
マナー教室(3年)、安全点検
- 16日(月) 海の日
- 17日(火) 短縮授業、個人懇談
- 18日(水) 短縮授業
- 19日(木) 短縮授業、水泳納会、大掃除
NZホームステイ第2回説明会
- 20日(金) 終業式、全校ミサ、防火安全点検
転・編入テスト
- 23日(月) 林間学校(3・4年)～25日(水)
パワーアップ(6年)～27日(金)
- 28日(土) サマーフェスタ



☆ 4日(水) ゆりっこミニまつり
13時25分～14時35分
児童会主催です。

全校生がゆりっこミニまつりを楽しみ、他学年のお友達との親睦を深めることを目的としています。6年生にとっては、企画力や責任感を高めるよい機会となります。

☆ 水泳納会 19日(木)

19日(木)は、水泳納会です。低学年は9:00～10:00、高学年は10:30～11:30の予定です。

一学期の水泳学習の成果を発表します。保護者の方々にも参観していただくことができます。

参観される場合は、プールサイド用の上履きをご用意ください。

<お知らせ> 理科室の改修工事をします。(工事期間 7/21～ 8/24)

3・4年林間学校 23日～25日



自然の中での活動を通して、生きる喜びを実感し、進んで自然環境を守る心を養います。様々な体験を通して、友だちやクラスの絆がより一層深まることを願います。