

# のびる東っ子。

明石市立高丘東小学校

校長 福本 悟

今年は“異例続きの夏”でした。

「かつて経験のない大雨」、「命にかかわるような暑さ」、「暑さは災害」等々、毎日のように新聞やテレビで語られた今年の夏でした。

本校でも夏休み中に工事を行い、普通教室にエアコンが設置できました。市の完成検査を経て、異常なければ稼働の運びとなります。

一方で、気象状況の激化、南海トラフ地震発生の可能性など、自然災害に対する備えはこれまで以上に必要不可欠なものになってきています。昭和57年、国においては国民の自然災害についての対処や認識を深めるために「防災の日（9月1日）」を含む1週間を「防災週間」とすることが定められました。防災週間の今週、ぜひご家族で防災対策について話し合っただけいたらと思います。8月23日の台風20号では市内でも被害が出ています。2学期も台風や地震などで学校が休みになったり、途中で下校になったりするかもしれません。7月の大雨時は給食前の下校となりご迷惑をおかけしましたが、今後も安全を最優先し、天気予報の情報等で安全な下校のタイミングを決定します。決定後は「すぐメール」や「学校ホームページ」等でお知らせします。

事前に予測できる台風のような場合、気象情報等にご留意いただき、「臨時休校や途中下校があるかも」とお考えいただき、メールチェックや着信履歴をご確認いただけましたら大変ありがたく思います。

さて、本日、子どもたちの元気で明るい声や笑顔が学校に戻りました。おかげをもちまして夏休み中、子どもたちは大きなけがや病気なく、元気に過ごすことができました。また、今夏より導入されました「学校閉庁日」にもご理解とご協力をいただきましたこと、お礼申し上げます。ありがとうございました。2学期は音楽会をはじめ大きな行事もたくさんあります。職員一同、充実した2学期にすべく教育活動に邁進して参りますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

## 9月の行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	土		16	日	
2	日		17	月	敬老の日
3	月	始業式 スクールガードお礼の会	18	火	代表委員会
4	火	給食開始 大掃除(外) 教育相談日	19	水	4年校外学習(クリーンセンター) 3年環境学習
5	水		20	木	5年自然学校出前講座
6	木	6年修学旅行説明会(15:30 多目的室)	21	金	6年修学旅行
7	金		22	土	6年修学旅行
8	土		23	日	秋分の日
9	日		24	月	振替休日
10	月	インターシップ(~14日)	25	火	6年代休 3年学校間交流 教育相談日
11	火	教育相談日	26	水	
12	水	委員会活動	27	木	
13	木	授業参観⑤ 学級懇談会⑥	28	金	4年校外学習(淡山疏水) 3年校外学習(市内めぐり) 1年校外学習(王子動物園)
14	金	子ども安全の日・登校指導 5年案山子立て	29	土	
15	土		30	日	

### ◆生活のリズムは、もどってきましたか？

一度崩れた生活リズムはなかなかもどりにくいものです。もどすには、崩れてしまった時間と同じだけの時間がかかるといわれています。

**栄養**・・・朝食は下がった体温を上げ、活動のエネルギーになります。また、“噛む”ことで脳を刺激し、脳に栄養がいきわたることで、集中力を高めます。

**運動**・・・体を適度に動かすことにより、ぐっすり眠ることができます。また、成長期の子どもにとって気分転換にもなり、リフレッシュできます。

**休養**・・・眠ることは、1日に使っていた脳と体を休めるとも大切なことです。毎日、決まった時間に寝て、決まった時間に起きることで、十分な睡眠をとり、気持ちのイライラを減少させ、気持ちの安定にもつながります。

### ◆学級懇談会のときは

13日(木)の学級懇談会時、1～3年生については図書室を開放しております。「待ち合わせ室」ということで、詳細については別紙をご覧ください。