

# うわーい うれしいなあ



## 生活のリズムを大切に

### ■生活リズム……「5つの定点」

「5つの定点」とは、①起きる時刻、②朝食の時刻、③昼食の時刻、④夕食の時刻、⑤寝る時刻のことです。この5つの定点を毎日、きちんと守っていくことが、子どもの体調管理にとても大切なのです。5つの定点が崩れると、体内リズムが安定せず、朝からボーッとしたり、夏バテの原因になったりします。

この5つの定点を守ることで、生活リズムがスムーズになり、健やかに夏休みを過ごせます。次のように各家庭で、5つの定点をきちんと決めて守らせましょう。

- 【例】 ■ 1. 起きる時刻 ↓ 6時 ■ 4. 夕食の時刻 ↓ 7時  
■ 2. 朝食の時刻 ↓ 7時 ■ 5. 寝る時刻 ↓ 9時  
■ 3. 昼食の時刻 ↓ 12時

### ■予定表を…

一日の予定表を作らせましょう。5つの定点を、親子できちんと確認してください。



### ■健康について…

何よりも大切なのは、きちんと眠らせることです。野外に出る時は帽子をかぶり、水分をしっかりとることを話してください。三食、きちんと食べる、ことの徹底を。



### ■安全について…

交通事故にはくれぐれも気をつけさせましょう。自転車に乗る時は、必ずヘルメットの着用を。大きい道に出る時は、特に一旦停止を守らせるように。海や川に子どもたちだけで行かせないようにお願いします。



### ■学習について…

毎日の学習は、朝の涼しいうちに。午前10時までは遊びに行かせず、机に座って決めた学習をさせましょう。

毎日、こつこつさせることが大切です。毎日すること、そうでないこと(工作等)に分けて、計画的にさせましょう。仕事から帰つたら、その日やつたことに目を通して励ましてください。よろしくお願ひいたします。

～7月の多読者～

#### ■1年生は全員、ほぼ冊数同じ

「国小おすすめの本」5冊

・國廣・吉岡

#### ■2年生

①森崎(30冊) ②吉武(18冊)

③吉田(17冊)

#### ■3年生

①吉本鈴葉(26冊) ②伊藤(25冊)

②島岡(25冊)

#### ■4年生

①藤本(33冊) ②島本(25冊)

②吉田(25冊)

#### ■5年生

①平川(32冊) ②西村碧季(31冊)

③山下(30冊)

#### ■6年生

①田口(20冊) ①山本(20冊)

③猪上(19冊)

吉東小学校  
読書七月をがんばった

### 保護者の皆様へお願い

夏休み中、子どもたちは地域での生活が中心となります。子どもたちの様子・安全面等で、気になったことがありますたら学校へご連絡下さい。



### ～1学期の多読者～

#### ■1年生は全員、ほぼ冊数同じ

#### ■2年生

①森崎(79冊) ②吉武(48冊)

③原(47冊)

#### ■3年生

①吉本鈴葉(85冊) ②伊藤(80冊)

②島岡(78冊)



学校だより 国東小学校 文責 校長 糸永敏明

7月号

2020/7/31 No. 15

# 季節の日

日記



7/25 (土) 羽化したセミ

2年 吉田 けんご

ぼくは、ひるごろにからをかぶつて、まだ羽化していないセミを見つけました。おうちのとなりの木のところで、じめんから20センチくらいのところにとまっています。

木にとまっていたら、少し動きました。くもの糸にくつつきそうで心配でした。そして、虫かごに入れて羽化す

るところをかんさつしようとしたら、お父さんが「虫かごに入れたら、セミの羽がきれいに広がらないからとべなくなってしまうよ。」

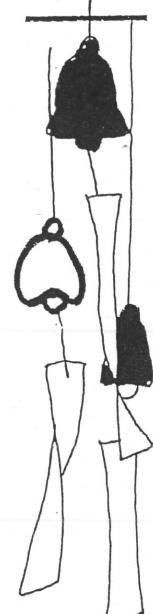
と言ったので、かわいそうだと思つたのでにがしてあげました。さうきのところにもどしてあげました。

その夜、お母さんから、「ちよつと外にでておいで。」

と言われたので、ちよといそいで行つてみました。すると、セミがからから出て、羽化していました。

羽の色はにじ色で通つていて、かがやいていました。ぼくは、とてもきれいだなあと思つて、かんどうしました。おしりのところは黒で、あたまのあたりへんは、白色でした。

ぼくは、こんどはセミのよう虫が、土にもぐるところを見てみたいです。



## 豊かな言葉かけ



■瀬田夏未へ

毎朝、スクールバスに乗る時、いつも下級生を見守るように、一番最後に乗つていますね。大雨の日や寒い日など、少しでも早く乗りたいだろうに、必ず後ろで待つていて、すごいなあと感心します。誰かに指導されたからではなく、誰かにほめられるわけでもないのに、地区内で最上級生になつた昨年からずっと続けてることを何よりもほめたいのです。お母さんは、家の窓から毎朝、夏未の赤いランドセルがバスに乗り込んだのを見ると、ほんわか優しい気持ちになります。

【母から】

■藤本心音へ

人の気持ちをよく理解してくれて、言つてほしい言葉をかけてくれるところがすごいなあと思います。家の手伝いもよくしていれて助かります。

【母から】

■林田明那へ

誰かが困つていたら、声をかけて助けてあげるところがよいです。誰に対しても、優しい

【母から】

■栗林晴大へ

宿題をいつもていねいに頑張る。めんどくさがらず自分があるまで書き直すのは、本当にすごいなと思います。「ありがとうございます」「ごめんなさい」が言えるところがよい。兄弟げんかをして、「さうきはごめんね。」と、仲直りできるのがとても良いなと思います。

【母から】

■全校のみなさんへ

戸締りで回つていたら、ほとんどの机と椅子がきちんと整頓されていました。気持ちよい光景でした。達成率99%。100%になるといいなあ。

【古庄教頭から】

夕方、夕食の準備をしていた時です。おやつを食べた後の器の片付けを頼むと、兄の器もいつしょに持つてくれました。気遣いがうれしかつたです。思い出に残ります。

【母から】

■見たこと、聞いたこと、したこと等を順序よくていねいに思い出して書いています。とくに、羽化したばかりのセミの様子がいかに美しいのかがよ

に伝わってきます。お父さん、お母さんのサポートもすばらしいですね。

