家庭数

令和７年８月２８日（木）

# 高槻だより

学校だより　第１０号

校長　山下　恵子

高槻小学校学校教育目標

「心豊かで　自ら学ぶ　たくましい　子どもの育成」

高槻っ子スローガン

・あいさつで心通わす
・全力を出し切ってがんばる
・お互いを支える思いやりをもつ
・自分の友だちの命を守る　　子ども

**子どもにとって「学んでよかった」学校　保護者，地域にとって「預けてよかった」学校。信頼のおける学校をめざして。**

## ソーシャルジェットラグ・・生活リズムを取り戻すために。

先日の学校だよりでは、生活リズムの（健康状態）の早めの調整を・・とお話しました。子どもたちへも２６日（火）に伝えたところです。休み明けに、日中の眠気や疲労感、だるさを感じるなど、時差ぼけのような状態を「ソーシャルジェットラグ」というそうです。これは、大人も子どもも、長い休み明けや休日明けの月曜日などに起こる状態で、長く続くと健康への影響も与えるそうです。

ソーシャルジェットラグを防ぐためには、早寝早起きのリズムを作ることももちろんですが、起床後すぐに太陽の光を浴びる、歩くなどの適度な運動が効果的だそうです。昨日から給食も始まり元気よく過ごしているようですが、反面、給食がなかなか進まない子どもも少なくありません。朝の時間に眠そうな子どももいます。まだまだ続く暑さも加わり、身体のだるさがあるのでしょう。そのような時だからこそ、朝食をしっかり食べて、学校では思いっきり体を動かし、十分に睡眠をとってほしいと思います。今週末までは、給食後に下校なので、この週のうちにリズムを整えていきましょう。ご家庭での声かけ、励ましをどうぞよろしくお願いします。

## 夏休みのラジオ体操・・頑張りました。

高槻地域の主催であるラジオ体操が、夏休み８月２５日まで、高槻小学校で行われていました。多くの子どもたちが参加していたようで、地域の方も喜ばれていました。そんな中、毎日欠かさず参加した皆勤賞の子どもが、今年は１５名いました。例年４～５名と聞いていたので、びっくりしたと同時にうれしく思いました。なんでも続けることは難しいですが、継続は力なり。きっと、日々の生活に、この頑張りは活かされることでしょう。

皆勤賞のみなさん

1年・・久保翔喜　田中孝汰郎　2年・・和田 恵里奈　3年・・久保 七嬉

4年・・那須咲良 久保朱嬉 梶栗悠斗 後藤柊平 後藤椋平

5年・・木原佑馬 内山巧翔 三吉純鈴　6年・・梶栗綾乃 後藤棚沙 田中湊祐

## 登校時の素敵な風景

学期のはじめより地域の方々が登校時、また水曜日の下校時に交通安全の見守りを行ってくださっています。新学期２６日（火）から、変わらず地域の方々が、朝の登校時に見守りをしていただいています。朝とはいえ暑い中、毎日正門前や山路での横断歩道での見守り、ありがとうございます。

さて、登校時での素敵な出来事を紹介します。学校が始まって２日目、子どもたちにとってはまだまだ休み明けで、本調子ではありません。そんな中、２年、３年の女子がキャッキャと笑いながら楽しそうに、６年生女子と一緒に登校してきました。

６年生の女子曰く「登校時にちょっとしたゲームをしながら来ました。」「どんなゲーム？」「学校の行道で、ピンクの花を探そう。いくつあるかな？って、ピンクの花を探しながら数を数えるゲームです。」「なるほど、それなら、学校に来るのもわくわくした気持ちで来れるね。よいアイデアですね。」と、話しました。６年生の女子の温かいアイデアに感心しました。

また、６年生の男子は、登校中に下学年の落とし物を見つけて職員室に届けてくれました。夏休みに作った工作でした。無くしたと思っていたので、見つけてもらった子どもは、とても喜んでいました。