

## 夏、夏、夏！

7月に入ります。夏です。本格的に暑くなってきます。

保護者の皆様、お変わりありませんでしょうか。

私は夏が大好きなので、肌をさすようなきつい日差しをあびると体の全細胞が喜びます。熱中症には注意が必要ですが、体を動かしてたくさん汗をかくことが何よりも気持ちいい季節です。

6月下旬、私とは違い、子どもたちの様子に少し異変がありました。あれほどたくさん食べていた給食を数日残したのです。職員室でも有名なぐらいよく食べる学年がです。やはり暑さが原因でしょうか。

暑くなってきたとはいえ、子どもたちは5年生。生命力みなぎる年齢です。この程度の気温で食欲がなくなるようではこれからが心配です。

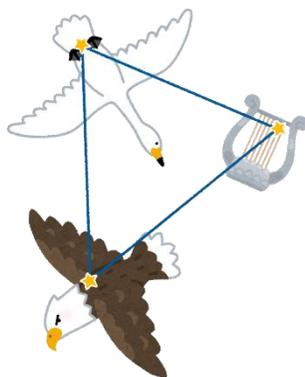
学校生活を全力で過ごすためには、夜にゆっくり休むことが何より大切です。彼らの体力であればリカバリーに必要な睡眠時間をきちんと確保すれば、翌朝には100%エネルギー回復のはずです\*。

とにかく早めに寝かせてください。「寝る子は育つ」とはよく言ったものです。先人の知恵に改めて頭が下がります。

今月の合言葉は「早く寝る」にしましょう。

\*第1回食育アンケートでは、5年生の12%の人が10時過ぎに寝ると答えています。

翌朝6時に起きるとすると8時間体を休めることができます。今の年齢で考えるともう1時間は欲しいところです。高学年になると習いごとなどでどうしても平日に時間を確保するのが難しいこともあると思います。土日などで少し多めに寝だめをしてください。



ここからは5年生のみんなへ

## 充実した夏休みをおくるために

みんなにとってはまだまだな感じかもしれません。少し先の話をしませぬ。

先生は7月に入ると9月の計画を立てはじめます。9月の計画を立てるためには8月（みんなにとっては夏休み）の計画を見直すことになります。

では、その8月をいい状態で君たちが過ごすためには、今、何をしなければいけないと思いますか。

それは、生活習慣の見直しと必要に応じて改善することです。

4月から始まった5年生の生活も慣れてきたと思います。少し慣れてきた今こそ、見直しのチャンスです。

では、何を見直すか？

ズバリ、学習時間です。

一般的に「学年×10分」の学習時間は毎日用意する必要があると言われます。

みんなの場合は、 $5 \times 10 = 50$ 分です。

宿題も含めて、毎日50分の学習時間をとれていますか。

漢字ドリルや計算ドリル、曜日によっては自学などもあると思います。また、学習している単元によって、ドリルにかかる時間も変わると思います。早く終わったときは、自分の苦手な教科の補強や得意な教科をより深める学習などに時間を充ててください。

この家庭学習の時間を7月中に確立してください。それができれば君たちの夏休みはとても充実したものになるでしょう。

もちろんその結果、2学期もスムーズに学校生活が始められますよ。

まだまだ先のことと思わず、今日からスタートです！

## 7月の集金

給食費	3,084	円	*7月の引き落としは、6日（火）のみとなっています。前営業日の5日（月）までに入金の確認をお願いします。 *今月も校外学習費が他学年に比べて大きくなっています。ご注意くださいね。 *いつも本当にありがとうございます。
学年費	2,000	円	
校外学習費	5,000	円	
合計	10,084	円	

