



## 気分は身体に支配されています！ 身体の状態が変わると、気分も変わる！



6月からの学校再開で、子どもたちは、本来4月に体験するはずの年度初めの学校生活を、6月の暑い中で体験しています。学校生活に慣れない上に暑さも加わって、生活のリズムが思うように戻ってこない子どもたちも多く見受けられます。親御さんも心配な気持ちでいっぱいになっていることと思います。しかし、気持ちの上で学校生活に乗り切れないときこそ、日頃の生活習慣に目を向けてほしいと思います。気分は身体に支配されることが多いものです。身体の状態が変わると、気分も変わります。まずは次のことをしっかりやってみましょう。

- ① 調子が出ないときはいつもより早く寝る。
- ② バランスの取れた食事をする。
- ③ めるめのお風呂にゆっくり入る。

熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防の基本は同じです。免疫力を下げない生活することが最も大切です。学校生活への意欲がなかなか持てないときはまず身体の状態を整えることから始めてください。お家の方も睡眠や食事をお子さんに合わせ、同じようにして生活してみてもいいでしょうか。親子でこの暑さと感染症予防を乗り切りたいと思います。

## 運動の時と登下校はマスクを外して熱中症予防



暑さの中、感染症予防のためにマスクをしていると、さらに体感温度は上がります。特に顔周辺はより暑く感じます。運動するときや登下校で歩いている最中は、熱中症予防のためマスクを外すことを子どもたちに勧めています。ソーシャルディスタンスを守って暑さ対策をしましょう。

## 学級ごとに県民の日集会を行う！

今年の県民の日の行事は全校集会を行わず、6月15日(月)に校内放送と学級ごとの集会を行いました。ICT機器を活用した県民の日集会にして、栃木県に関する話やクイズを学級ごとにモニターで視聴しました。栃木県ホームページの「とちまるくんと仲間たち」のサイトを活用して、栃木県の魅力や歴史について、子供向けの資料や栃木県にまつわるクイズを視聴しました。県民の日の行事を通して郷土を愛する心を育ててほしいと思います。

### 栃木県の紹介

- ① 栃木県の誕生日は？ 明治6年6月15日
- ② 栃木県の人口は？ 約194万人
- ③ 栃木県の面積は？ 6408 km<sup>2</sup>(関東1位全国20位)
- ④ 栃木県のマーク  イメージキャラクター

とちまるくん



# スマホやネットとの上手な付き合い方、 できていますか？

スマホやインターネットは今や我々の生活に欠かせないものになりました。これは大人だけでなく子どもたちにとっても同様です。今回の臨時休業中は学校のホームページに学習動画コンテンツを掲載して、それを活用して学習するといった学習の方法も取られました。子どもたちが自力でホームページを開いて学習するといったネットを活用する力は、ますます必要になってきます。

しかし、それに伴って様々な問題も生じています。

- スマホやネットへの依存度が高いほど睡眠時間や家族との時間が減少する。
- ネットゲームによるトラブルやいじめ
- メッセージアプリでの悪口や仲間はずれ
- 不正アプリによる被害やSNSによる犯罪



臨時休業が終わり、本校でもネットでのトラブルや睡眠時間が不足しての体調不良などの事例が見られました。

## スマホやネットは、子どもたちの今にも、将来にも役立つ道具です！

「インターネットの利用方法の当たり前」を家族みんなで意識して、安心・安全な利用を目指しましょう。特に時間を決めて使うことは、親子で話し合ってもらいたいと思います。

### ネット利用の当たり前 **4つの大丈夫？**

- |         |               |
|---------|---------------|
| ① 時間    | 使う時間を家族と決めよう。 |
| ② 内容    | 送る前に確かめよう。    |
| ③ 相手    | 信頼できる人を選ぼう。   |
| ④ 困ったとき | すぐに誰かに相談しよう。  |



# 石橋北小学校 創立40周年記念事業！

今年度、石橋北小学校は創立40年を迎え、記念事業については昨年度より計画しておりました。しかし、新型コロナウイルス感染症対応により、式典やその他の事業の期日や内容をやむを得なく変更、縮小することにしました。コロナ禍にありながらも、創立40周年を皆でお祝いしようとする気持ちが持てるよう、できる限りの事業を執り行いたいと考えております。保護者の皆様、地域の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## 創立40周年記念のスローガン

「笑顔いっぱい つないでいこう みんなの北小 未来へと」

昨年度中に全校児童から募集したスローガンです。昨年2年生男子の作品に決まり、このスローガンの下、記念事業を進めています。

### 実施する予定の事業

- 1 創立40周年記念式典 10月28日(水)5校時 校庭
- 2 航空写真撮影 記念のクリアファイル配付
- 3 図書室の机・椅子の購入
- 4 記念のマフラータオル配付 7月1日(水)に全校児童に配付
- 5 40周年記念事業等 を載せたPTA広報紙発行 3月予定



元気に遊ぶ子どもたち



花壇の花植



6月29日 学級ごとに行った人権集会



