

うえたっ子



水泳指導・始まる！！ プール開き

今年の梅雨は、まとまった雨が数日続いたかなと思うと真夏のような強い日差しに戻ったり、湿度が増してじめじめしたりなど、体調管理がいつも以上に難しそうです。

そのような中、5月23日(月)水泳授業開始に先立ち、全ての上田っ子の水泳学習が安全にそして充実するよう安全祈願を6学年の水泳学習開始と併せて『プール開き』を行いました。

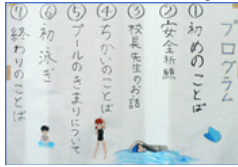
プール開きは、例年なら安全祈願の後に6年生全員が水泳学習として初泳ぎするのですが、今年度も新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、代表者のみの示範水泳とし、プールの使用方法等の確認をおこないました。

司会やプログラム作成など子どもの良さが伝わる授業でした。

水泳学習は、1プールあたり1学級ずつで行っています。そのため安全見守りを保護者の皆様に呼びかけております。ご協力よろしくお願いたします。

【お願い】

水泳カードへの体温や入水許可の記入、用具の準備【記名】など、水泳学習が安全に行われるようご協力をお願いします。



プール管理と安全見守りを担当する「よなはら」さん

6月の主な行事

* 変更されることもあります

- 1日(水) 平和月間～6/30 朝会(平和月間関連) 内科検診(1-5, 1-6, 6-2, 6-3) 何でも相談アンケート実施(～3日)
- 2日(木) 歯科検診(1-5, 1-6, 6-1, 6-2, 6-3)
- 3日(金) 職員研修のため 5校時終了後一斉下校
- 6日(月) 人権の日(毎月1日曜日)・委員会活動
- 8日(水) 朝会(委員会紹介:給食・保健) 内科検診(3-1, 3-2, 3-3, 3-4, 緑絨)
- 9日(木) 歯科検診(3-1, 3-2, 3-3, 3-4, 5-1, 緑絨) 視力検査(3-2, 緑絨)
- 13日(月) 耳鼻科検診(5・6年, 4-3, 4-4)
- 15日(水) 耳鼻科検診(1～3年, 4-1, 4-2)
- 16日(木) 歯科検診(2-3, 2-4, 4-1, 4-2)
- 18日(土) おきなわ地域教育の日(毎月第3土曜日)
- 19日(日) 授業参観(実施) 詳細は後日 【※音楽発表会は2学期に延期します】
- 20日(月) 食育授業(1年)
- 22日(水) 朝会(委員会紹介:美化:掲示) 内科検診(2-3, 2-4, 4-1, 4-2)
- 23日(木) 慰霊の日(条例休)
- 24日(金) 日曜授業参観の代休
- 27日(月) クラブ活動(3年生見学)
- 28日(火) 食育の授業(2年生)
- 29日(水) 朝会(委員会紹介:生活・体育) 内科検診(2-5, 2-6, 4-3, 4-4, 緑絨)
- 30日(木) 歯科検診(2-5, 2-6, 4-3, 4-4, 緑絨)

* 当面の間、朝会は体育館ではなくオンラインで行います。

救急法について学ぶ(先生も学び続けます)

5月26日(木)、講師を招いて救急法について学びました。

救急隊員ではない一般の人でも
①なぜ救急法を知っておくと良いのか

②目の前に倒れている人がいたらどうするのか

周囲の安全確認、意識・呼吸確認、人を呼ぶ(119とAED依頼)胸骨圧迫…

③AEDはどこ(児童玄関・プール、体育館)にあってどう使うのか

新聞やテレビのニュースで水難事故や交通事故等痛ましい事故について放映されます。

もしもに備えて、救える方法を一つでも多く知ることそして迷わず実行できるよう真剣に取り組んでいました。



引き続き 協力を

GW明けはPCR検査対象学級が増加し、ご家庭での対応も多くなりました。ありがとうございます。大きな山は越えたように思われますがまだまだ油断は禁物です。

これまで同様、感染予防対策として
★学校行事の延期・規模縮小・実施方法の見直し

★マスクの着用や手洗い・換気の徹底
★給食時は会話を控えることや食後のマスク着用による飛沫の拡散防止の指導
★健康チェック等に取り組んでおります。

ご協力よろしくお願いいたします。

よみきかせ 募集

5月12日から「読み聞かせ」がスタートしました。

読み聞かせは、毎週木曜日の8:20～8:30の10分間です。

5月は3回実施しましたが残念な事に1度も「読み聞かせ」がなかったのは

1・2年生2学級、3・4年生4学級、5・6年生6学級の合わせて12学級でした。

6月は

2日・9日・16日 30日に行います。

ご協力ください。



「眠ること」の大切さ

睡眠のメカニズム:人の体内時計は、起床後に日光などの強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され、新しい1日のリズム

を刻み始め活動状態に入ります。そして、目覚めてから14～16時間ほどして暗くなると、再びメラトニンが分泌されるようになり眠気を感じるようになります。つまり、午前6時に起きて朝の光を浴び、体内時計がリセットされれば、それから14～16時間後の午後8時頃には、再びメラトニンが分泌され、体は寝る準備が整い始めるということです。

寝る子は育つ:大人にとって「眠り」は頭と体を休めるためですが、子どもの「眠り」は未熟な頭と体を「発達」させるために必要なものなのです。子どもの脳では寝ている間に記憶された情報の整理をするだけでなく、発達に関わる「成長ホルモン」も分泌されます。脳が成熟する思春期までの時期は、大人に比べて長時間の睡眠が必要です。

子どもの頃から、

- ① 適度の運動、② お風呂は寝る90分前までに、③ 夕飯は早めに、④ PC,スマホの電源を切る!

を心掛け しっかり眠る習慣を 身につけることが 大切ですね。

