せいかつだより

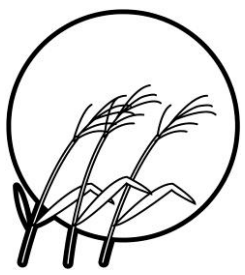
貝塚市立中央小学校
生活指導だより㊫
生活指導・健康教育部
2014.9.1

生活のリズムを早くもどしましょう

まちにまった二学期がスタートしました。いつもより少し長い夏休みに、子どもたちは待ち遠しい気持ちで過ごしていたのではないでしょうか?さぁ、夏休みののんびりとした気分は終わりです。今日からは気持ちを新たにそれぞれの目標に向かってがんばってほしいと思います。

「生活のリズムを早くもどしましょう」これは、どの学級でも担任の先生からお話があったのではないでしょうか。「生活のリズムを整える」と言い換えてもいいでしょう。まだまだ残暑の厳しい日が続きます。この暑さを乗り切るためには、体調管理が大事です。「早寝、早起き、朝ごはん」で健やかな体をつくっていくことはもちろん、それと同じく健やかな心をつくってこその体調です。体と心には密接な関係があるのは、承知の通りです。それでは「生活のリズムを整える」ことと、健やかな心にはどういう関係があるのでしょうか。「生活のリズムを整え」れば、毎日決まった時間に同じ行動をすることになります。そうすることで先の見通しができ、あせらずに行動できます。あせらないということは、落ち着いて行動できるということです。落ち着けば心に余裕ができます。余裕ができれば心は疲れないし、周りにも気遣いができます。それが健やかな心というわけです。あくまでも一側面ですが・・・。

二学期は、暑い季節から寒い季節まで続く長い学期です。毎日の「生活のリズムを整え」体調管理をしていくには、保護者のみなさんのご協力が必要不可欠です。よろしくお願いします。



自然災害への心がまえ

この夏休みの出来事で印象に残っているのが、「豪雨による土砂災害」ではないでしょうか。とりわけひどい被害がでたのが広島市の安佐地区です。深夜に起こったということもあり被害が拡大したと聞いています。被害に会われ命を失くした方が多数出ており、行方不明者もまだ多数残っているようです。お亡くなりになった方のご冥福をお祈りするとともに、行方不明者の早期の救助、また、被災地の復旧を心より願っております。

さて、雨の被害と言えば中央校区も対岸の火事ではありません。台風に伴わない大雨警報でも、休校になる少ない学校のうちの一つです。それは校区内に大きな用水路が通っているからですが、大雨ともなると、ひどい時には水があふれ出すこともあるようです。

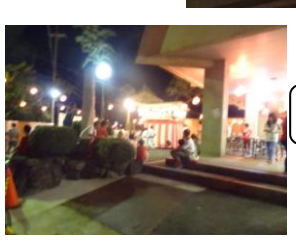
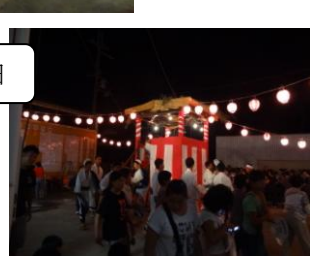
普段より学校では、子どもたちだけで川で遊ぶことを禁止しています。もちろん命の危険があるから禁止しているのですが、その認識の甘さが子どもにも大人にもあるのが心配されます。警報が出ているときに川で遊ぶことはないと思いますが、出かけるくらいはされるという家は多いのではないでしょうか。「自分だけは大丈夫。」、「大したことはないだろう。」という考えの甘さが、いかなる自然災害においても、いざという時の一歩を遅らせる可能性があるという事を再確認していただきたく思います。

盆踊りにうかがいました

八月十四日（木）に三地区の盆踊りの様子を見させていただきました。暑さを忘れ楽しむ子どもたちに、元気をもらいました。各地区においては、ご協力いただきありがとうございました。

麻生中

石才



半田