



つよく・かしこく・あたたかく

相模原市立谷口台小学校
学校だより
2025年7月18日
夏休み号



学校 HP

やぐちだい



ひかり・暗闇・外遊び

大木 真理

明日から、子どもたちが楽しみにしている37日間の夏休みが始まります。自分を振り返ってみると、長期休みはちょっとゆっくりできる楽しみ半分、食事や子どもたちの予定で面倒半分でもありました（汗）。

長期休み前にはいつも「アリさんの時間の使い方」について、子どもたちに伝えています。1日の中に、運動・好きなこと・学習・家族との時間の4色をバランスよく入れられるのが理想です。ゲームや動画視聴の時間をコントロールできないと昼夜逆転してしまい、新学期になんだかぐったりと体調が悪い子が出てきてしまいます。学期中と同じように「早ね・早起き・朝ごはん」が大事と分かってはいるけれど、休み中もそれを続けるのはなかなか難しいものです。

アリさんの時間の使い方
…4色をバランスよく
自分でコントロール



運動 体を動かす	遊び 好きなこと	学習 力をつける	家族と過ごす 手伝い
-------------	-------------	-------------	---------------

生活リズムを整えるための同じ考え方として、私は、日本体育大学の野井真吾教授が提唱されている「ひかり・暗闇・外遊び」を推奨しています。



「ひかり」…朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる。
「暗闇」…寝る前は、携帯電話やテレビなどのスクリーンを見るのを控え、部屋の照明は明るすぎないように工夫する。
「外遊び」…外で積極的に体を動かそう（今の時期は暑くて危険です！）、外遊びでなくてもエレベーターでなく階段を使う、ワクワクドキドキ体験（くすぐりっこやかくれんぼ）なども良いそうです。

「早ね・早起き・朝ごはん」より、できることから生活に取り入れやすい気がするのです。朝の光を浴びて体を使えば、自然と幸せホルモンと言われる「セロトニン」が働き、同時に睡眠を促す「メラトニン」も分泌されてくるのだとか。「ひかり・暗闇・外遊び」の良いサイクルができると、結果として「早ね・早起き・朝ごはん」の生活に無理なく近づくことにつながります。思い返せば、我が子が中学・高校時代は、部活動のおかげで大きなおにぎりを頬ばり朝早くから出かけて行き、クタクタになって帰ってきてすぐ寝る…という規則正しい長期休み生活でした。今さらながら「ひかり・暗闇・外遊び」→「早ね・早起き・朝ごはん」になっていたのだと気付きます。

また、「アリさんの時間の使い方」には、「家族との時間」も入っています。ぜひ、お笑い番組を見て一緒に笑う、家族そろってご飯を食べて「美味しいね」って目を合わせる。そんな時間も大切に過ごしてほしいと願っています。安全で楽しい夏休みになりますように。

《8月行事予定》

日	曜	行事予定
25	月	《短4》 12:15下校 2学期始業式 学期始め大掃除
26	火	《短4》 12:15下校
27	水	《短4》 12:15下校
28	木	《短4》 12:15下校
29	金	《短4》 12:15下校

夏休みの校庭利用について

夏休み中も、校庭で遊べる時間は**午後5時まで**です。

遊ぶ時には、家を出る前に天候・気温などを確認し、熱中症の危険がある場合は、外遊びを控えましょう。

校庭で遊ぶことはできますが、プール解体工事に伴い、校庭の一部が利用できません。校庭トイレ・水道の利用もできなくなります。また、駐車場がフェンスで囲まれて使えなくなりますので、体育施設開放で利用される団体の皆様は、できるだけ乗り合わせて来たり、徒歩で来校したりするなど工夫いただきますようお願いいたします。駐車できない場合は、学校周辺のコインパーキング

夏休み中の連絡について

夏休み中は、子どもたちがそれぞれのご家庭で過ごす時間です。お子さんと一緒に、夏休みの期間だからこそ取り組めることなどを話し合っ、安全に気を付けてお過ごしください。

学校は、8月10日(土)～16日(金)まで、学校閉庁日で職員が不在となります。

何事もないことが一番ですが、もし、この期間や土日祝日、夜間等に緊急で学校への連絡が必要になりましたら、

市役所守衛室 042-754-1111 へご連絡ください。

それ以外の平日は、8:30～17:00の間、職員が在籍しています。校内巡回を行う都合上、電話に出られない時間帯もありますので、予めご了承ください。

・不審者等の地域での子どもの安全に関わる情報は、警察に連絡をお願いいたします。

夏休み応募作品について

今年度より「学校参加」と「個人参加」の2種類に分けて募集します。また、SDGsの観点から紙ベースでの「しおり」配付ではなく、メールでの配付としております。ご理解いただきますようお願いいたします。

「学校参加」は、8月27日(水)までに学校へ提出をしてください。「個人参加」は、各家庭から直接応募します。締切は、各応募作品によって異なりますので、お気をつけください。

各応募作品の詳細は、7月16日(水)のメールにて送信しておりますので、メールをご確認ください。

学びの調査(3年生～5年生対象)・学力学習状況調査(6年生対象)について

3～5年生が実施した「学びの調査」の個人結果を面談にてお渡しをいたしました。

6年生が実施した「全国学力・学習状況調査」については、結果の公開が夏休み中になるため、個人結果等の配付は2学期(希望制個人面談にて配付予定)となります。

【夏休み応募作品QRコード】



5・6年外国語専科交代のお知らせ

2学期より5年外国語(高須 良子)と6年外国語(杉本 きみ子)の授業を昨年度まで本校に勤務していた川島志帆が復帰し担当することになりました。よろしくお願いいたします。