



これまでにない「暑い夏」をどのように乗り越えますか？

2学期が始まりました。今年は台風の発生が多い夏となっています。また、各地で集中豪雨災害が起こっている一方で、私たちの住んでいる九州地方では、7月から8月はほとんど降水量がない「暑い夏」が続いています。

この暑さで、体調管理が難しくなっているようです。あるテレビ番組では、「**自覚症状のない、隠れ夏バテ**」という内容の情報を得る機会がありましたので紹介します。

◇エアコン使用による「冷やしすぎ」、冷たい物の食べ過ぎ →

・胃腸でのウィルス感染(嘔吐や下痢等の胃腸症状)

・**免疫力の低下** (胃腸には多くの免疫細胞が存在)

・自律神経の乱れ → 食欲不振

・疲労蓄積による免疫力の低下 (→ 免疫力の修復には6週間かかる)

◇免疫力の低下 → 冬の感染症シーズンに突入すると

(インフルエンザ、コロナウィルス感染症、溶連菌感染症 等 のリスクが高まる。)



○ バランスの良い食事……タンパク質(肉・魚・卵)や夏野菜、朝ごはんをしっかりと。

○ 適度な運動、汗をかく習慣

○ 発酵食品や乳酸菌飲料

→ 「早寝・早起き・朝ごはんが重要」です。



<8月21日登校日のたてわり班草取りを終えて>

2学期始業式 校長講話(抜粋)

学校に、みなさんの明るい声と笑顔が戻ってきて、とてもうれしく思います。二学期は、一年の中でも特に成長の大きい学期です。学習も行事も多く、みなさんが力を発揮できる場面がたくさんあります。二つのことを話します。

(1) 「自分から動く」学期にしよう。

一学期、先生に言われてから動くことが多かった人もいるかもしれない。二学期は、ぜひ自分から気付き、自分から行動することを大切にしたい。

(例)・教室のゴミが落ちていたら、そっと拾う。

・あとしまつをしっかりする。

・困っている友達がいたら、声をかける。

・わからないことは、先生に質問する。 こうした小さな一歩が、みなさんを大きく成長させる。

(2) 「人を大切にする」気持ちを忘れない。

夏休みの間、家族や地域の方々を支えられて過ごした人も多い。学校でも同じである。みなさんは、友達や先生に支えられながら学んでいる。二学期は、

(例)・相手の話を最後まで聞く。

・言葉をていねいに使う。

・「ありがとう」をしっかり伝える。

こうした「人を大切にする心」を、ぜひ行動で示していこう。そうすることで、皆さんはどんどん賢くなる。

二学期は長い学期である。うまくいく日もあれば、思い通りにならない日もある。そんなときは、先生や友達に相談してほしい。みんなで支え合いながら、充実した学期にしていこう。

今日からまた、みなさんと一緒に学べることを楽しみにしている。



PTA親子奉仕作業 8月23日(日) 御協力ありがとうございました

残暑厳しい中、多くの保護者・児童の協力をいただき、親子奉仕作業(除草や樹木伐採、運動場溝の土砂上げ、窓の清掃活動)を行いました。ほとんど雨が降らない夏、そして猛暑により、雑草・樹木等の成長には驚きました。

清掃時間、職員・児童による除草だけでは、作業が追いつかず、みなさんの力をお借りせざるを得ませんでした。校舎周りの草取りに加え、樹木等の枝の伐採、溝の泥上げなど、御苦勞をおかけしました。

大人の作業をする姿を見て、子供たちは、自分たちが大人になったとき、「培った奉仕の心」を忘れず、地域や母校等の環境整備に関わりをもつという「愛校心」を培ったのではないのでしょうか。改めて感謝申し上げます。

伐採した樹木や枝は、金子様が処理場へ運搬していただき、また翌日は、集まった雑草等を隈部様が南有馬の南部リレーセンターへ搬入してくださいました。

中心となって取り組んでくださったPTA環境整備部の古江様をはじめ部員の皆様、ありがとうございました。

おかげさまで、子供たちも気持ちよく2学期を迎えることができと思います。



「防災週間」(8月30日～9月5日)及び「火山防災の日」(8月26日)

毎年 8月30日から9月5日までを「防災週間」と定め、全国的に防災意識の向上を図る取組が進められています。9月1日の「防災の日」は、1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災により制定された日です。学校では、児童の安全確保と計画的な避難訓練を実施しており、緊急時における保護者引き渡し方法についても準備しています。昨今の異常気象、地震災害を考えますと、気象情報の理解と正確な情報収集が欠かせません。

一方、8月26日を「火山防災の日」と定めており、島原半島は雲仙岳(普賢岳)を有する地域であり、火山活動に関する正しい知識と適切な避難行動の習得は、安全確保において極めて重要だと考えます。

保護者の皆様におかれましても、緊急時の避難場所・避難経路の確認、防災用品の点検、災害時の連絡手段の確保等について、改めて確認いただきますようお願いします。

また、子供が自らの命を守る力を身に付けられるよう、御理解と御協力をお願いします。

広報資料「ペーパーティーチャーセミナー」を安心メール配信しています

長崎県教育庁働きがい推進室より、「ペーパーティーチャーセミナー」(学校で働いてみませんか)の資料配布の依頼がありましたので、安心メールにて、添付配信しております。

教員免許をお持ちの方や、興味のあられる方がお近くにいらっしゃるいましたら、資料を御覧いただくとともに、QRコードからアクセスしてください。

日時 令和8年10月4日(日)13:30～16:00

お申込み



対面開催申込



オンライン開催申込

【お問い合わせ】

長崎県教育庁教育人事課 TEL 095-894-3331

