

校長室だより

週1回発行

令和2年7月7日（火）NO. 11

学級目標

6月から本格的にスタートした学校生活ですが、各学級の学級目標が決定し、掲示してあります。

今回は各学年1組の学級目標を紹介します。次回以降2組、3組、4組、支援学級と紹介していきます。

1-1

- J 自信に
- M 満ちあふれ
- J 自分で
- K 行動して
- T 助け合うクラス

2-1

『笑いがあるってルールを守れるクラス
一致団結し、元気でメリハリのある
クラス』

3-1

『～Be Happy!～
さ 最高学年として自覚を持つ
い 行きたい高校へ向けて努力する
こ 後悔ない学校生活を送る
う 宇宙一楽しい3-1』

学級が子供たちにとって居心地のよい場所となり、級友同士の絆が強まり、一人一人が伸び伸びと自分の目標に向けて頑張ることができる学級になることを願っています。

梅雨時の気圧と体調

梅雨時は天気が崩れやすく、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるシーズンです。さらに、雨の日の涼しい気温と蒸し暑さの両方を感じやすく、寒暖差が生じる時期でもあります。こうした気圧の変動や寒暖差といった外的要因が、ストレスとなって心身に影響を与えていると言われています。

ストレスを受けると、私たちの体内では自律神経が刺激を受けます。自律神経は体を活発にする交感神経と、リラックス

状態にさせる副交感神経があり、この2つの神経がバランスをとりながら、さまざまな器官の働きを担っています。自律神経は自分でコントロールすることができないため、無意識下のストレスでもバランスが乱れてしまいます。

交感神経は、気圧の変動や寒暖差に抵抗するために働きます。しかし、交感神経が優位な状態が続くと、緊張状態が続くためエネルギー消費も増え、疲労やだるさを感じやすくなることがあります。さらに、めまいや不安感を引き起こしたり、片頭痛を感じやすくなったりします。

学校が再開して1ヶ月、学習、部活動、人間関係、新型コロナウイルス感染症予防のための生活など様々な疲れが出てくるこの時期、そして、休みが少なく憂鬱な天気の日が多い梅雨時こそ、規則正しい生活とストレス解消によって、体調不良のリスクを減らして言ってほしいと願っています。寒暖差や気圧の変動と上手に付き合いながら、健康な状態でこの時期生活していきましょう。

学年PTA

7月1日（水）に学年PTAを開催しました。例年ですと授業参観、親子ミニ運動会、学年PTAと実施しているところですが今年は、新型コロナウイルス感染症予防のため学年PTAのみの開催としました。全学年で約100名の保護者の皆さんに参加していただきました。3年生は特に修学旅行について、2年生は宿泊学習について、1年生は中学校生活について話題となりました。雨の中、皆様ご出席ありがとうございました。今後ともよろしくお祈りします。

七夕の日に読みたい本

『日本人と宇宙』（著・二間瀬敏史）は、古代の太陽信仰から小惑星探査機「はやぶさ」に至る科学の歴史、文学や風習まで、日本人を軸に宇宙を語った内容です。

新しい職員の紹介

7月1日付で支援員さんが着任しました。皆さん、よろしくお祈りします。