



西宮市立高本小学校

TAKAGI
elementary school

光の子 なかよく
知恵ある子 かしく
若木の子 たくましく

令和7年(2025年)
7月18日(金)



No. 6

高木小新 HP

食べる！寝る！遊ぶ！

いよいよ夏休みが始まります。子どもたちも笑顔で夏休みにやりたいことを話してくれています。子どもたちにとって、夏休みにしかできない様々な経験をして、一回り大きくなって学校に戻ってきてもらいたいです。

41 日間という長い間、子どもたちは家庭や地域で過ごすことになります。しっかり食べて、しっかり寝て、しっかり遊んで、充実した夏休みを過ごしてもらいたいです。大切にしていいただきたいことを3つお願いします。
しっかり食べる！

元気の基本は食べることです。旬の物をバランス良く食べられるといいですね。先日、自分の田舎で作業をしたときに、畑にできているトウモロコシをもらってきて、ラップでくるんで電子レンジで5分温めて、塩もかけずにそのままいただきました。とてもジューシーで、粒の皮も柔らかくおいしくいただきました。疲れも取れて元気になったような気がしました。旬の物というのは、収穫してから、日を置かずに食べられるので、おいしさも栄養もたくさんいただけます。地産地消という言葉もありますが、地元の食材も同じ理由で、おいしさも栄養もたくさんいただけるんだと思います。夏休み、子どもたちは、ご家庭での食事が増えると思います。食事の際に、食材の季節や生産地について話をしながら食事をしていただきたいです。

学校では、1学期に4回ほど、その日の給食の作っている様子を動画にして教室で観ました。先日の「ツナとピーマンの炊き込みご飯」の様子を放映したところ、1年生の子が「こんなに小さくピーマン切ってもらえたら食べられるね！」と笑顔でパクパク食べていました。お料理のお手伝いしながら、食材についてお話をするのもいいですね。

しっかり寝る！

以前の学校だよりも書きましたが、「眠育」という言葉があるそうです。今までは、「不眠不休」という言葉のように、寝ずにがんばることが美德されていた時代もありました。現在は実力を発揮するために睡眠時間を確保する時代です。寝るための努力や工夫をする時代なのだと思います。睡眠には個人差がありますので、必ず効果があるというものはありませんが、夜のゲームや動画の視聴は、興奮したり集中しすぎて、寝付けなかったり、睡眠の質が下がることがあるようです。良い睡眠が取れているかどうかで判断していただき、ゲームや動画についてご家庭での約束を決めていただきたいです。

しっかり遊ぶ！

夏休みに何をして遊ぼうか、子どもたちはとても楽しみにしていると思います。私も小学生の頃は、夏休みには家の近くの川で一日中魚捕りをしていました。網も使わず、捕まえたらすぐ放す、という何の意味があるのだろうかという毎日を過ごしていましたが、今から考えると幸せな時間だったと懐かしく思い出されます。昔だからできたことだと思いますが、子どもたちにも、大人に用意してもらう遊びだけでなく、自分で作る遊びの時間を持ってもらいたいと思います。

とはいうものの、今の暑さはとても危険です。1学期に、学校ではWBGT(暑さ指数)を基準に外遊びができるかを決めていました。休み時間の直前の判断になるのですが、暑さの基準を体感し、自分で危険を判断できるようにしています。また、雷もとても怖い季節です。学校では、ナウキャストを参考にしながら、早目の屋内への避難を心がけています。WBGT(暑さ指数)やナウキャストなど確認しながら、安全に楽しい夏休みを過ごせることを願っております。出かけるときは帽子と水筒を忘れないように、お声かけをお願いします。

校長 畑中 章文

8. 9月の予定

8/12火～14木 学校閉鎖
8/17日 高木公園クリーン作戦
8/21木～27水 ラジオ体操
8/28木 2学期始業式 12:20 下校
29金 12:20 下校
自然学校説明会 14:00～
9/1月 給食開始 13:00 頃下校
9/2火 14:40 下校
9/3水 自然学校事前健康相談
9/5金 3年生校外学習
9/15月 敬老の日：祝日
自然学校5年生(～19日)
9/18木 給食試食会(1年生)
9/21日 高木公園クリーン作戦
9/22月 5年生自然学校代休
9/23火 秋分の日：祝日
9/23月 振替休日
9/24水 クラブ活動
9/25木 人権参観・懇談会(高)
9/26金 人権参観・懇談会(低)
9/30火 キャットン 2校時
※9月の予定は、2学期始業式頃に改めてお知らせします。

給食試食会について

今年度は、1年生保護者を対象に給食試食会を行います。PTA との共催で、9/18(木)に行います。参加される方々には、子ども達と同じメニューを、食べていただきます。

運動場の使用について

運動場の土の改善の為に、にがりを撒きます。8月20日(水)が作業日で、8月20日(水)～22日(金)は運動場が使用できません。

運動場には立ち入らないようにお気をつけください。

お世話になりました！

1学期のプール監視ボランティアに13名の保護者が参加いただき、6月16日～7月17日までにのべ90名近くのボランティアさんが子どもたちを見守ってくださいました。事故もなく安全に授業ができたのも、皆様のおかげです。本当にありがとうございます。

今後とも、様々な機会にボランティアを募集させていただきます。可能な範囲でご協力をよろしくお願いいたします。

夏期休業中の連絡について

平日 8:15～16:45の間、電話がつながります。つながる時間帯にお電話ください。土日祝および学校閉鎖の時は自動音声になっております。ご理解・ご協力をお願いします。

5年生出前授業について

日本ハムの方にお世話になり、5年生が出前授業を受けました。家庭科で、ウインナーで楽しい飾り切りを教えていただきました。お家の人とやってみたいとみんな興味津々で楽しく学習できました。

