



西宮市立高木小学校

TAKAGI
elementary school

光の子 なかよく
知恵ある子 かしこく
若木の子 たくましく

令和7年(2025年)
6月30日(月)



No. 5

高木小新 HP

暑い夏がやってきました！

暑い夏がやってきました！プールボランティアの皆さんのご協力をいただきながら、順調に水泳指導をすすめています。日々のご支援ありがとうございます。今年の夏も暑くなりそうです。

最近、仕事を終えて学校を出ると、周りの明るさに驚きます。先週6月21日(土)には、1年で最も昼間の時間が長い夏至を迎えたそうです。明るい時間に帰路につくと今から何かできるかもしれないと嬉しく感じます。

一方で、6月は体調不良になりやすい時期と言われています。4、5月のがんばりの疲れが出たり、祝日がなかったり色々な理由が言われていますが、昼間の時間が長いことも理由の一つにあるようです。

疲れをためないためには、質の良い睡眠を十分に取る必要があります。早寝早起きが大切なのはもちろんですが、質の良い睡眠を取る事が大切です。寝る環境を整えるだけでなく、寝る前に考え方を切り替えるといいとされています。お布団に入る直前まで、仕事や勉強の事を考えていると、しなければならないことに考え方が向かってしまい、脳がリラックスできなくなってしまいます。また、怒ったりイライラしたまま眠りに入ると、良くない出来事の記憶は、良い出来事の記憶より長く脳に残るので、朝の目覚めの悪さや睡眠の質が下がることにつながるそうです。

そこで、おすすめするのが、寝る前ポジティブルーティンです。寝る前に考えることはその日に起こったどうでもいいことを考えてみます。そして、自分をほめてあげてから寝るとよいそうです。

例えば、

- ・今日引き出しの中を片付けた→片付けた私えらい！
- ・通学路できれいな花が咲いているのを見つけた→きれいな花に出会えたことに感謝！

というように、できてもできていなくてもどちらでも良いことを思いだして、そのことをほめたり感謝したりできると良いと思います。そうやって、寝る前の子どもの会話では、できてもできてなくてもどちらでも良いことを多めにするといいですね。そして、たっぷりほめていただいて、安心して寝られるようにしていただきたいです。

寝る前にゲームをしたり、動画を観たりするのは、興奮したり、過集中になり、考えが切り替わらずに睡眠の質が下がると言われています。

寝る前にスマホやゲームをするのではなく、どうでもいいことを会話して、良い睡眠をとることで、暑い夏を乗り越えていきましょう。

今、学校では、先生たちが子どもたちと笑顔で接する時間が増やせるように、働き方改革を進めています。全国、兵庫県、西宮市それぞれが取り組んでいます。ホームページでも確認できますので是非ご覧ください。

■兵庫県ホームページ

https://www2.hyogo-c.ed.jp/hpe/kyoshokuin/cont_cate/学校の働き方改革-共同メッセージ/

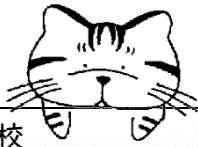
■西宮市ホームページ

<https://www.nishi.or.jp/kosodate/kyoiku/kyoikuiinkai/torikumi/kyoshokuin-kinmu.html>

これから、暑さが本格的になりますが、おいしいものを食べて、しっかり寝て、体力をつけて暑い夏を乗り切りたいです。

校長 畑中 章文

7月の行事予定と下校時刻



日	曜	行事	下校
1	火	個人懇談会 特別 5 校時	1～6 年 14:00
2	水	個人懇談会 特別5校時	1～6 年 14:00* 定時退勤日
3	木	事務日:通常 5 校時	1～6 年 14:40
4	金	事務日:通常 5 校時	1～6 年 14:40
5	土		
6	日		
7	月		1～6 年 14:40
8	火		1・2 年 14:40 3～6 年 15:30
9	水		1～6 年 14:40 * 定時退勤日
10	木	5 年音楽アウトリーチ	1・3 年 14:40 2・4～6 年 15:30
11	金		1・2 年 14:40 3～6 年 15:30
12	土		
13	日		
14	月	5 年生家庭科出前授業	1～6 年 14:40
15	火	5 年生家庭科出前授業	1・2 年 14:40 3～6 年 15:30
16	水	給食終了(特別校時4h)	1～6 年 13:00 * 定時退勤日
17	木	特別校時4h・大掃除	1～6 年 12:20 * 定時退勤日
18	金	終業式(特別校時3h)	1～6 年 11:30
19	土	夏期休業日	
20	日	高木公園クリーン作戦	
21	月	海の日	
22	火		
23	水		
24	木	*SC 自由水泳	
25	金	*SC 自由水泳	
26	土		
27	日		
28	月		
29	火	4年ふれあい読書会	
30	水		
31	木		

ラジオ体操
8/21(木)～27(水)
ご予約ください😊

8 月行事 12 日(火)～14 日(木)学校閉鎖

28 日(木)始業式・29 日(金)特別校時 4 h 12:20 下校
自然学校説明会

9 月行事 1 日(月)給食開始 特別校時 4 h 13:00 下校

15 日(月)～19 日(金) 5 年自然学校

18 日(月)1 年給食試食会 24 日(水)4～6 年クラブ活動

25 日(木)人権参観・懇談(高学年)

26 日(金)人権参観・懇談(低学年)

30 日(火)キャットン 2 h



《2525 フェスティバル》



先日、5 年生が総合的な学習の時間に 2 年生を楽しませるための 2525 フェスティバルを開催してくれました。当日、印象的だったのが、2 年生が喜んでいる姿を見て 5 年生の笑顔があふれていたことです。2 ヶ月間かけて 2 年生の笑顔を想像しながら企画してきた 5 年生。企画大成功！達成感で笑顔があふれていました。喜ばせる相手がいるって素敵なことですね。大きく心が成長しました。

《 教室での体温調節について 》

教室でも冷房をつけていますが、換気のため扉や窓も少し開いています。様々な条件下で、なかなか適切な温度にはなりません。熱中症予防に水分を多めに、またエアコンが寒いと思うお子さんには薄い上着などのご用意を、ご家庭でしていただけるとありがたいです。

《 熱中症予防について 》

今月の「ほけんだより」で暑さ指数と熱中症警戒アラートについてふれていますが、最近大変暑い日が続いております。そこで気になるのが熱中症のことです。運動場で遊んでいる子供達を見ていると、帽子をかぶっていない人達が多いように感じます。水分をこまめにとるとともに、帽子をかぶり日差しをよけることも有効な手段の一つです。学校でも指導していきますが、外で活動する際には、帽子などの日差しよけを使うようお声かけください。