

○夏休みを前に

今週は、個人懇談のために暑い中をご来校いただきありがとうございました。残り7日間の登校日を終わめすと夏休みに入ります。休み中の過ごし方を家族で話し合い、充実した日々を送ることができるようにしてあげてください。生活習慣は途中から変えようと思ってもなかなかできることはありません。始まりが大切だと思います。夏休みに入る前に家族の話題にしましょう。

○年間行事予定表を更新しました

年間行事予定表につきまして、一部変更がありましたのでご連絡いたします。

- ・ 7月21日(木)、22日(金)に予定されていた水泳教室は、実施しません。
 - ・ 11月18日(金)の学習発表会は、17日(木)に変更します。
- 一覧表は、ホームページにて確認することができます。よろしくお願いいたします。



○暑いとイライラするのはなぜ

7月に入ったばかりなのに、暑い日が続いています。雨が降って気温が下がると少しだけホッとするのは私だけでしょうか。春の暖かさは人を元気にしますが、暑すぎると人の体は体温を下げようとするためエネルギーを消費します。その結果、他の活動が鈍くなり、勉強や仕事が順調に進まなくなります。また、湿度が高くなると集中力が低下し、眠気をもたらします。意欲が下がりスッキリしない気分のまま、仕事や勉強をしなくてはならないと思えば、イライラもつのでしょう。夜も暑くて寝不足になれば、なおさらです。イライラは、物事が思い通りにならない時の感情です。

エネルギーの消費と眠気が原因ですから、これらを補うようにすれば、イライラも少しは収まると思います。栄養のある食事を摂って、十分な睡眠を取るようにしましょう。

それでも自然の力は大きく、イライラしてしまうことがあるかもしれません。そんな時は、何より猛暑が心に悪影響を与えていると自覚することが大切だと思います。そして「イライラするのは誰かのせいではなく、自分の感情は自分の責任だ」と理解しましょう。自分がイライラすると同時に、相手もイライラします。猛暑は、私たちの体だけではなく心にも攻撃してきます。ケンカせず、いがみ合わず、互いに楽しく過ごしたいものです。

(参考：社会心理学 碓井真史さん コラム)

ホームページ更新しました	来週の予定				
	月	日	曜	時間	行事等
○学年だより ○個人懇談1日目 ○令和4年度年間行事予定表 訂正版 ○着衣水泳6年 ○朝礼および校長講話 飼育栽培委員からの連絡 ○児童会企画 スーパーふれあいタイム ○福祉実践教室 事前講話	7	11	月	14:55	一斉下校
		12	火	5・6限 15:45	読み聞かせ5年 6年生職業講話 一斉下校
		13	水	14:55 15:45	ふれあいタイム(4年企画) 野外活動説明会 1・2年スクールガード下校 3～6年下校
		14	木	15:45	読み聞かせ2・3年 一斉下校
		15	金	14:55 15:45	P.T.A登校指導 1～3年下校 4～6年下校

子どもたちの活動の様子は、本校ホームページをご覧ください。

十四山東部小学校

検索

または

