



学校だより 高屋西

令和6年8月

東広島市立高屋西小学校【チーム高屋西】
〒739-2125
東広島市高屋町中島 582 番地
電話:082-434-0003
FAX:082-434-0030
e-mail: takayanishi-sho@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

【学校教育目標】
より確かに より豊かに よりたくましく 伸びる ～新たな未来へ～

第 41 回 東広島市水泳記録会に参加



◆◆平和についての学習(全校登校日 8月6日)◆◆

今年度も7月26日(金)に東広島市教育委員会主催の東広島市平和学習バスの行事が行われました。本校から第6学年児童が参加してくれました。8月6日の全校登校日には、79年目を迎えた広島市の平和記念式典の様子を視聴し、東広島市平和学習バスでの引率教員から説明の後、各学級で平和について考えました。



今夏はオリンピックイヤー！平和の祭典といわれています。見る人もプレーをする人も、世界中の仲間が同じ場所に集まることで、世界の平和について考えるきっかけになるといいですね。

2年生
「原爆の子 さらだ子の願い」
「8月6日のこと」

1年生

「おこりじぞう」



考えを伝えています



4年生

「自分達にできることは？」



3年生

「へいわってどんなこと？」



話し合ってみよう



5年生

「被爆者からの手紙」



6年生

「一番電車が走った」

祝 入賞 おめでとう！！

6年女子	25mクロール	第2位	18.7 秒
		第8位	19.2 秒
6年男子	25mクロール	第4位	17.3 秒
		第7位	17.6 秒
6年男子	25m平泳ぎ	第9位	25.0 秒
6年女子	50mクロール	第7位	41.5 秒
6年男子	50mクロール	第5位	49.2 秒
		第8位	38.6 秒
6年男子	50m平泳ぎ	第4位	49.2 秒
		第10位	52.4 秒
女子リレー	第3位	79.4 秒	男子リレー 第4位 73.1 秒

<お知らせ>

9月11日(水)にPTA主催の教育講演会を予定しています。講師の先生は、姿勢改善セラピストの鈴木直美先生です。是非、お越しいただいて聞いていただければと思います。よろしくお願いします。

<なんでもそうだんしてみよう>



ちょこっと

教育コラム



夏休み明けの生活リズムを整えるために

楽しかった夏休みも終わり、前期後半が始まりました。再び学校生活のリズムに体を慣れさせなければなりません。

そこで、生活リズムを元に戻すのに大切なことについて、次のことが挙げられています。

1 早く起きて、太陽の光を浴びる

人間の体内時計は約 25 時間周期で、自然界の 24 時間とはズレが生じます。しかし、毎朝朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、自動的にズレが修正される仕組みになっています。

生活リズムを整えるには、朝起きたらまず太陽の光に当たるよう心がけることが大切です。

2 食事の時間を毎日一定にする

特に大切なのが朝食で、規則正しく朝食を摂ることで胃腸が動き出しリズムが整います。

朝食を食べないとお昼までのエネルギーが足りないため、活発に動きません。

3 体を動かす

ただし、夕食後など遅い時間の激しい運動は、副交感神経が優位になり、かえって寝付けなくなってしまうため避けましょう。

4 同じ時間に布団に入る

まずは眠くなくても、毎日「この時間になったら寝る」と、同じ時間に布団に入ることを習慣づけましょう。そのうち、少しずつ睡眠リズムが整ってきます。

3 は、学校で休憩時間や体育の時間にしっかりと体を動かすことで取り組むことができますが、それ以外はどうしてもご家庭のご協力が必要です。どうかご協力をよろしくお願いします。

【引用】「乱れた生活リズムを戻す 5 つの方法」 <https://mama.chintaistyle.jp/article/return-to-life-rhythm/#5>

令和6年度

9 月行事予定

日	曜	朝会	学校行事等	関係行事
1	日			
2	月		委員会(写真) 音楽鑑賞(広島大学交響楽団)1・3・5年 2・4・6年	
3	火		5年宿泊学習(福山少年自然の家) 1年給食試食会11:00受付	
4	水		5年宿泊学習(福山少年自然の家)	
5	木			
6	金		プール納め	
7	土			
8	日			市P連家庭教育講演会14:00～(黒瀬生涯学習センター)
9	月		クラブ スクールカウンセラー13:30～16:30	
10	火	児童朝会	委員会発表(企画委員会) 1年身体測定	第3回PTA会長・副会長会議19:00～(市民協働センター)
11	水		参観日・教育講演会・総務委員会・厚生部バザー	PTA総務委員会④ PTA厚生部バザー④理科室
12	木		2年身体測定	
13	金		SSW10:15～12:15 4年身体測定	
14	土			
15	日			
16	月		敬老の日	
17	火		避難訓練 4年総合③④ おはなし会	
18	水		みどりの教室1組・2組③3組・4組・たけのこ④ 5年身体測定 5年 稲刈り①4組②2組③3組④1組	
19	木		避難訓練予備日 3年身体測定	中央中運動会
20	金		6年身体測定	
21	土			
22	日		秋分の日	東広島市民スポーツ大会球技の部(アクアパーク・河内スポーツアリーナ)
23	月		振替休日	
24	火	音楽朝会		
25	水			
26	木		2年社会見学(森林公園・昆虫館)	
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			