

あずっ子だより



令和8年度 第5号
東町小学校だより
9月1日

大人は、子どもから学ぶ

「校長先生、お疲れ様です。そして、頑張ってください!」この言葉は、東町小学校の子どもたちが私に対して発してくれる言葉です。以前、私が校庭の整備をしていた際、4年生の子どもたちから「校長先生、頑張ってください!ありがとうございます」と、感謝されたことが嬉しくて、私が校内放送で伝えたことから始まりました。今では、低学年の子どもたちも頻繁に思いを伝えてくれるようになりました。

子どもたちは、大人の行動をよく見ています。そして、相手に対して何かしたいと思うものです。子どもたちからの感謝の言葉は、大人も元気になることができる最高の言葉のプレゼントです。

東町小学校の子どもたちは、素直で、純粋で、学んだ事をすぐに実践しようと精一杯活動しています。実りある2学期がスタートしました。夏季休業中、東町小学校教職員は多様な研修を重ねました。貴重な長期休みでしたので、子どもたちの力を伸ばすことができる教職員となれるよう学びを重視してきました。子どもたちの成長に柔軟に対応し、授業の質を高めることができるよう今後も邁進してまいります。地域や保護者の皆様も、お時間のあるときに東町小学校へぜひ、お越しいただき、子どもや教職員の姿をご覧くださいと幸いです。共に学び合う学校となれるよう私自身も学び続けます。

校長

人生を楽しむ時間術 誰もが同じ1日24時間

いつも笑顔で生き生きとしている人は、時間の使い方を工夫しています。人生を楽しむことができるのは、人間らしい「生きる力」そのものです。AIにもできない、その人らしい豊かな人生を送ることができますように…

□■□朝の法則【脳のゴールデンタイム】 ××テレビをつけることは、避けましょう!(脳が混乱します)

- ①朝の30分間は、夜の2時間に匹敵する。(集中できる朝のうちに、学習や仕事をこなしましょう)
- ②朝シャワーで頭もすっきりする。(副交感神経から交感神経に切り替わり、脳が冴えわたります)
- ③カーテンを開ける。(朝日を浴びて、セロトニンを分泌させましょう)
- ④リズム運動をする。(朝散歩、ラジオ体操、音読、深呼吸など、セロトニンを活性化させましょう)

◇◆◇昼の法則【運動や場所を異動するなどして、心も体もリセットタイム】

- ①よく噛んで食べる。(給食やお昼の食事をよく噛むことで、セロトニン回復効果を高めましょう)
- ②ちょこっと昼寝をする。(5分から15分程度、目をつぶるだけでも脳内がリセットされます)

□■□夜の法則【良質な睡眠は、記憶のゴールデンタイム】

- ①寝る2時間前は、食事を控える。(寝る直前の食事は、成長ホルモンが分泌されません)
- ②寝る前15分間は、記憶が最も残ります。(勉強や暗記するものは、寝る直前に! 日中の1時間に相当)
- ③今日の出来事で、良かったことを書き出す。(感謝日記をつけていくと、人生が幸せ色に変わります)

9月の主な予定

9月の生活目標「すすんで あいさつをしよう」



月	火	水	木	金	土
	1 短縮3 始業式	2 通常日課開始 学年朝会 給食開始	3 委員会 すすく4年	4 小中合同あい さつ運動 すすく6年	5
7 すすく5年	8 体育朝会 心電図4年	9 すすく3年 代表委員会 歯科保健指 導ひまわり	10 避難訓練 すすく2年 クラブ	11 すすく1年	12
14 すすく ひまわり	15 音楽朝会 なかよし集会	16	17 クラブ	18	19
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 短縮4 学 校 指 導 訪問	25 除草作業 委員会	26 短縮5 学校公開日 給食あり
28 振替休業日	29 体育朝会	30 市内体育祭 5・6年短縮4			

7月の学校生活の様子 2学期も様々な体験活動を通して子どもたちを伸ばしていきます！



とうもろこしの皮むき体験



あずっこ祭り 各クラス工夫したお店を出店しました



ブラッシング指導



作文を好きになる教室



トイレ清掃ボランティア