



つつが丘小学校  
学校だより

つつじ

令和7年7月18日(金) No.5

夏休み号

学校教育目標 だれもが笑顔になる学校

昭島市立つつが丘小学校長 大友 基裕

## 規則正しい生活リズムと健康

### グッドモーニング 60 分の取組

校長 大友 基裕

1 学期も今日で終わり、明日からいよいよ夏休み、41 日間の長い休みに入ります。1 年生は初めての夏休み、6 年生は小学校最後の夏休みと、どの学年にとってもその学年で迎える一度きりの夏休みです。だからこそ、充実した休みにしてほしいと思っています。

本日の終業式で、1 学期の子供たちの頑張りを賞賛、価値付けし、みんなで振り返りました。その上で、今の学年で過ごす夏休みを充実したものにするために、今年も、充実した夏休みを過ごすための5つのポイントについて話しました。

5つのポイントとは、「1 心も体も健康で元気に過ごす」、「2 規則正しい生活リズムで、毎日を過ごす」、「3 夏休みならではの経験や体験を試みる」、「4 自分で考え、安全な毎日を過ごす」、「5 平和の大切さに思いをはせ、考える」です。

特に「規則正しい生活リズムで毎日を過ごす」と「心も体も健康で元気に過ごす」ことには密接な関係があります。つまり「規則正しい生活リズムを大切に」することは「健康で元気な心と体」を維持することにつながります。そして、この「規則正しい生活リズム」が健康に影響を与えるカギとなるのが「体内時計」です。「体内時計」とは、どんな生物にも生まれつき備わっている、24 時間のリズムを刻む体の機能のことだそうです。実はこの体内時計が、健康な生活を過ごすために重要な役割を果たしています。「決まった時間に目が覚める」とか「夜になると眠くなる」等は、体内時計が機能している証拠です。しかし、生活リズムが不規則で乱れてくると、体内時計も狂い始め、健康面に悪い影響が出てくるのです。

夏休みの「規則正しい生活リズム」の一つに加えてほしいのが「グッドモーニング 60 分」です。これは登校時刻の 60 分前までに起床することを目指す取組で、朝食や排便等、朝の生活リズムを身に付けることをねらいとしています。とはいえ、夏休み中は、生活リズムが乱れがちになります。登校時刻の 60 分前に起床すること自体不規則になってくるかもしれません。

本校では、2 学期が始まる少し前から「生活リズムカード」に取り組んでいます。これは、グッドモーニング 60 分の意識化を図ったカードで、起床時刻や朝食、排便の有無を記載するようになっています。登校の 60 分前に起床するという生活リズムを取り戻すことが、このカードの目的です。そして、体内時計を整えることにより、心と体の健康に良い影響を及ぼします。

夏休みも、規則正しい生活リズムを保持していくことが健康な生活につながります。ご家庭でも是非話題にしていただき、2 学期からの元気な生活につなげていってほしいと思います。

## 読書感想文について

夏季休業中に取り組んだ読書感想文の中で、優れた作品を「東京都小学校読書感想文コンクール」に応募します。（校内選考あり）

応募をご希望の方は、2学期始業式に、感想文を担任に提出してください。感想文を書く場合は、以下の注意事項を確認してください。

- ① 原稿用紙を使用し、縦書き児童本人の直筆であること。  
（大人の文字で訂正したものは認められません。）
- ② 低学年（800字）中・高学年（1200字）規定文字数ギリギリまで書くことが必要です。
- ③ 句読点はそれぞれ1字に数えます。改行のための空白箇所は字数と数えます。
- ④ 題名、学校名、氏名は字数に数えません。
- ⑤ 課題図書でも自由図書でも可能です。
- ⑥ 1行目に題名、2行目に学校名、学年、氏名、3行目から本文を書いてください。（本文のみで規定文字数に合わせてください。）

詳細は下記の公式サイトでご確認ください。

青少年読書感想文全国コンクール ホームページ

<https://www.dokusyokansoubun.jp/>

QRコード



## 生活指導部より

### ＜楽しい夏休みに＞

昭島市では川遊びが禁止となっております。子供たちが安全に楽しく夏休みを過ごせるように、ご家庭での見守りをお願いします。詳しくは、先日配布したプリントをもう一度お読みください。

### ＜登下校時の安全について＞

本校は、交通量の多い道路が通学路の一部となっております。横断歩道以外での道路の横断、道路での飛び出しや、赤信号での危険な待ち方など、事故につながるようなことが報告されています。ご家庭でも今一度交通マナーについてご確認ください。

## 2学期の水泳指導について

今年度も「イトマンスイミングスクール」で水泳指導が10月、11月に予定されています。夏休み中に水着の準備をされる場合は、以下のとおりお願いします。詳細については、2学期にお知らせいたします。

### 【水着】 黒か紺のスクール水着

特に学校指定のものはありません。黒か紺の水着であれば、どこのお店で購入されても構いません。水泳バッグも同様に指定はありません。

※ラッシュガードは、フードのないものであれば着用ができます。

※水着は、セパレート型でも構いませんが、特に低学年のお子様については、ご家庭で脱ぎ着の練習をお願いします。

### 【帽子】 メッシュ地の水泳帽

今年度より、色の指定はなくなりました。

## 夏休み中のタブレット端末の利用について

2～6年生はタブレット端末を持ち帰ります。各家庭でルールを決めて、夏休み中の学習活動にご活用ください。

夏休み中はトラブル防止のため、Classroomの使用ができなくなります。ただし、各学年や委員会等で連絡や指導のために必要と判断したClassroomにつきましても、教員の監督の下、使用が可能となる場合があります。また、その他タブレットの一部機能が制限されます。

各種ウェブサービスを使用し、児童同士が学校や保護者の見えないところで連絡を取るなど、予期せぬトラブルも発生しています。学校では「やまがひとつ」「かがくのジュース」を合言葉に、タブレット端末を学習のためだけに使用するように指導しています。夏休み中もタブレットの使い方を守れるように、各家庭でご指導ください。

## 生活リズムカードについて

グッドモーニング 60分の調査研究に関する同意書の提出ありがとうございました。同意の有無に関わらず、例年通り児童全員が生活リズムカードに取り組みます。

実施期間は8月29日（金）～9月5日（金）

で夏休み中の開始となります。記入用紙は、児童に配布してありますので、よろしくお願いいたします。また、9月1日以降は、毎日学校に持たせるようにしてください。

