



校報

さんぽう

令和7年7月18日
令和7年度 第5号
堺市立三宝小学校
TEL 072-238-0001

<http://www.sakai.ed.jp/sambo-e/>

有意義な夏休み ～夏の健康管理～

校長 江里口 幸子



1学期の後半は暑い夏の日が続きましたが、こどもたちは本当によく頑張りました。いよいよ明日から37日間の夏休みに入ります。夏休みは好きな研究や課題に取り組むことができます。また、苦手だった学習の復習をすることもできます。有意義な夏休みになるように、やりたいことをリストアップするのも良いかも知れません。この夏にやりたいことや行きたい場所をリストアップして、計画を立てることで、充実した時間を過ごせます。でも、自由な時間が取れる分だけ、時間の管理が大切になってきます。各自がしっかりと目的意識を持ち計画や目標を具体的に立て充実した夏休みをすることを願っています。ご家族でいっしょに計画をたてて、メリハリのある夏を過ごしてくださいね。

○夏休みは本に親しみましょう。

○早起きし、朝の時間を大切にしましょう。

○自然に親しんだり多くの人と接したりして生活を豊かにする機会を作りましょう。



しかし、その前に暑い日が続くと、体の調子を崩したり思わぬ風邪をひいたりする子が多くなります。夏の暑さに負けないための体調管理のポイントです。これらを参考にして、夏を元気に乗り切りましょう！

1. 水分補給：のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。
2. バランスの取れた食事：暑さで食欲が落ちやすいですが、ビタミンB1やクエン酸を含む食材を積極的に摂ると良いです。豚肉やレモン、梅干しなどがオススメです。
3. 適度な運動：ストレッチや体操などを取り入れ、体力や免疫力を高めましょう。
4. 十分な睡眠：毎日8時間程度の睡眠を確保し、免疫力を維持しましょう 1。
5. 冷房対策：冷房の設定温度は28℃を目安にし、直接風が当たらないように工夫しましょう。
6. 直射日光対策：日傘や帽子を活用して直射日光や紫外線から、頭や肌を守りましょう。



2025年は「戦後80年」にあたります。この節目の年に、私たちは何を学ぶべきかを考えることが求められています。戦争の悲惨さや平和の大切さを再認識し、未来に向けてどのように行動すべきかを考える良い機会です。

異なる立場や意見を尊重し、対話を通じて問題を解決するスキルを身につける。

人権教育や国際理解教育と連携し、他者の権利や文化を尊重する姿勢を育む。

平和教育は、次世代に平和の重要性を伝えるために非常に重要です。学校や地域での取り組みを通じて、子どもたちが平和を維持するための知識とスキルを身につけることが期待されています。

学校閉庁日

令和7年8月8日（金）～15日（金）の平日5日間学校閉庁日（原則として学校の業務を休止する。）を設定いたしますので、お知らせ致します。ご理解、ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。
※転出入等の事務手続き、学校への相談や問合せは、本期間外にお願いいたします。
なお、本校ホームページに各種相談窓口一覧を掲載していますので、要件に応じて連絡・相談ください。

夏休み作品展について

今年度も、夏休み作品展および理科展を下記の通り開催いたします。

1. 日時 8月27日（水）・28日（木）
 両日とも14時30分～16時45分
2. 場所
 1年生：集会室（職員室の奥） 2年生：日本語指導教室（2－3教室横）
 3年生：通級教室（3－4教室横） 4年生：三宝1教室（南門入口すぐ）
 5・6年：少人数教室
3. その他
 ・ご来校は南門をご利用ください。（14：25～16：50の間、南門を開門します。）
 ・保護者証を必ずご持参ください。
 ・自転車でご来校の際は、南門付近の指定された場所に駐輪してください。

「家での7つのやくそく」の再確認を！

堺市が、子どもたちの基本的な生活習慣・家庭学習習慣の確立を図るために策定した「家での7つのやくそく」を再度この夏休みにお子様と一緒にご確認くださいませようお願いします。

- 1, 早寝・早起きの習慣をつけよう。
- 2, 朝ごはんを毎日、食べよう。
- 3, 家族との対話を大切にしよう。
- 4, 学校にもっていくものを前日に確かめよう
- 5, 宿題など自分から進んで勉強しよう
- 6, 携帯電話やスマートフォン、テレビやゲームの時間を決めよう。
- 7, 本を読む時間をつくろう。



スマホ・携帯電話の使い方の点検をご家庭で！「まもるんや さかい」より

近年、子どもたちのスマートフォンや携帯電話の利用が急増し、インターネット上のトラブルや生活習慣の乱れが社会問題となっています。LINE や SNS を通じた誹謗中傷、写真の無断拡散など「ネットいじめ」も深刻化しています。個人情報簡単に拡散できてしまう危険性を保護者の皆様にもご認識いただき、ご家庭で責任をもってルールを決めていただきますようお願いします。

- 1, やさしい言葉を選び、確認して送ろう。（メッセージを送る前にひと呼吸、考えてから送ろう。）
- 2, 悪口はもちろん、ぐちも書かないようにしよう。（メッセージは消せても、心の傷は消えません。）
- 3, 個人情報をのせないようにしよう。（顔写真・名前・住所・電話番号等が悪用されます。）
- 4, 知らない人とかかわらないようにしよう。（ネット上には、危険な人もいます。）
- 5, 家の人とルールを話し合おう。（使用時間・置き場所・約束を決めて守ろう。）

8・9月の行事予定につきましては、「7月号」をご参照ください。