



児童数 471 名

「かしこく、心やさしく、たくましく」

佐倉小学校ホームページ <https://www.city.sakura.lg.jp/section/school/sakura-es/>

令和 8 年9月 1 日発行

生活リズムを整えよう

8月13日の千葉豪雨により、被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。保護者、地域の皆様のご家庭におかれては、被害はいかがだったでしょうか。想定外という言葉が違われることがとても多くなってきた気がします。短時間での大雨によってこんな所まで冠水するのかという驚きがありました。学区の中にも多数の放置車両がしばらく見かけられました。災害による被害を最低限に抑える事前の準備と迅速な判断が必要であることを改めて感じました。非常時の対策について、学校においても再度確認をしていこうと思いました。

本日、子供たちの元気な姿やにぎやかな声が学校に戻ってきました。いつも定番のセリフになってしまいますが、夏休みを過ごして体が一回り大きくなっているなど感じているところです。夏休み前の全校集会で「夏休み中にたくさんの人と話をしよう」と話をしましたが、実際はどうだったでしょうか。話をすることに緊張感や抵抗感がなくなり、これからの授業や学校生活で積極的に話をする子が増えたらよいなあと期待をしています。

さて、先日読んだ新聞に、「体内時計」の記事がありました。体の中に時間のリズムを刻む体内時計が備わっているのですが、睡眠や食事、活動等が体内時計のリズムとずれると肥満や生活習慣病、さらにはうつ病の発症リスクにもかかわることが明らかだそうです。体内時計のリズムを整えるための4つのステップというものも載っていましたので紹介します。

① 良質な睡眠を確保する

テレビやパソコン、スマホの画面から出るブルーライトを夜間に長時間浴びると入眠しにくく目覚めにも影響する。寝起きは同じ時間にする。

② 朝の光で体内時計をリセット

起床後、30分以内に朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、1日のスタートが切れる。

③ 朝食はバランスよく

炭水化物やタンパク質源となる食品に加え、ビタミン、ミネラル源となる野菜などバランスよく食べる。

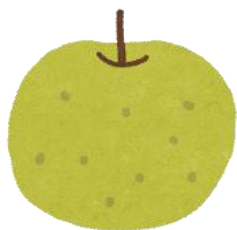
④ 運動習慣を身につける

適度な運動が睡眠の質を高め、生活リズムを整える。

児童生徒によく言われる「早寝早起き朝ごはん」がまさに体内時計を整えることにつながるのです。もし、夏休み中に生活リズムが乱れていたら、朝の光をしっかりと浴びて、可能な限り多品目の朝食をとって学校生活のリズムに早くなれるとよいと思います。自戒の念も込めて…

9月以降も皆で子供たちの安全を最優先に考えていきたいと思います。引き続き、ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

9月の多様な学びの相談員・ スクールカウンセラーの来校日



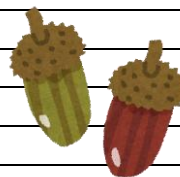
☆印…スクールカウンセラー

○印…多様な学びの相談員

月	火	水	木	金
	○1	2	3	○4
7	☆8	○9	10	○11
14	○15	16	17	○18
21	22	23	○24	○25
28	☆29	○30		

【9月の行事予定】

1	火	4時間日課（給食なし）下校 11:45 全校集会 職員登校指導（～9/2）
2	水	給食開始 身体計測（5・6年、ふじの木）
3	木	身体計測（3・4年） 6年租税教室
4	金	身体計測（1・2年）
7	月	委員会活動（5・6年6時間日課）
8	火	読み聞かせ（低学年） 側弯症検査2次（5年）
11	金	避難訓練（火災）・ひまわり会定例会
15	火	読み聞かせ（高学年）
18	金	学校評価（前期） ※10月1日（木）まで
21	月	祝日：敬老の日 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。
22	火	祝日：国民の休日
23	水	祝日：秋分の日 祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ。
24	木	4時間日課（給食あり） 下校 13:30 3年社会科見学（いなげや訪問）
25	金	4時間日課（給食あり） 下校 13:30



【10月の行事予定】

5	月	委員会活動（5・6年6時間日課）
9	金	前期終業式 4時間日課（給食なし） 下校 11:45 安全点検
12	月	祝日：スポーツの日 スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う。
13	火	後期始業式 通常日課（給食あり） 教育相談週間（～10/23）
17	土	PTA 除草作業 9:00
19	月	クラブ活動④（4～6年6時間日課）
20	火	3年校外学習 房総のむら
22	木	音楽集会
23	金	読み聞かせ（低学年）
27	火	代表委員会
28	水	ふじの木小中交流会 読み聞かせ（高学年） 学校施設利用者会議
29	木	一部会音楽発表会
30	金	就学時健康診断 下校 12:30



※行事予定につきましては、変更になる場合がありますことをご承知おきください。

第12回いじめ防止子供サミット 7/31（金）



夏休み中に開催された「第12回佐倉市いじめ防止こどもサミット」では、市内の児童生徒が集まり、「誰もが安心できる学校づくり」について話し合いました。参加した子どもたちからは、「あいさつを大切に」「相手の立場に立って考える」「困っている人には声をかける」「互いの意見を尊重する」といった行動宣言が提案されました。安心して過ごせる学校は、一人一人が違いを認め合い、思いやりのある言葉や行動を積み重ねることによってつくられます。本校でも、子どもたちが主体となって、いじめのない温かな学校づくりを進めてまいります。ご家庭でも、お子様の学校生活について話題にいただき、共に見守っていただければ幸いです。

「なつだ!みずあそびフェス!」にご協力いただき、ありがとうございました。8/20（木）

PTA主催の「なつだ!みずあそびフェス!」を実施しました。天候にも恵まれ、多くの子どもたちの元気な歓声が小学校のグラウンドいっぱいに響き渡り、楽しいひとときとなりました。外部ボランティアをお招きし、音響演出もあり、大変盛り上がりしました。PTA 会長をはじめ役員の皆様の献身的なご準備・ご運営のおかげで、大変子供たちも喜んでいました。夏の良い思い出になったと思います。朝早くから、ご尽力いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。