校報 ふたついの

◇みんな仲良し　夢ある子ども◇
ふるさと大好き、ふれ合い支える子
たのしく学び、考える子
つよい心で、やさしい子
いつもすこやか、元気な子

発行責任者
二ツ井小学校
校長　安部芳幸

規則正しい生活習慣を身につけるために

自立プランチャレンジ週間です

～家庭でよりよい生活習慣について考える機会に～

自立プランチャレンジ週間とは…

規則正しい生活習慣を身につけ、健康な生活を送ることができるよう、自立プランチャレンジカードを活用して、家庭でのよりよい生活習慣について考える機会にするために実施します。

実施時期は、第１回を７／11（月）から７／15（金）、第２回を11／14（月）から11／18（金）、第３回を２／13（月）から２／17（金）としています。

第１回目が７／11（月）からスタートしますが、事前に自立プランチャレンジカードを配付しますので、ご家庭でその日の取り組みをカードに記入してください。特に、「メディアコントロール」に関しては、「わがやのルール」を話し合って決めていただきたいと思います。

校報No.６にも掲載しましたが、全国でも「ゲーム依存」が深刻な問題になっています。改めて自立プランの内容をご家族一緒に確認していただき、子どもの健やかな成長のために取り組んでいただきたいと思います。

どうぞよろしくお願いします。

笑顔かがやく ニツ井の子 自立プラン

学校と家庭で手を取り合って育てる
基本的生活習慣を身に付けよう！

能代市二ツ井小・中学校
年　組　名前

		早寝・早起き	夜の歯みがき	食事やおやつ	家庭学習と読書	メディアコントロール ～メディアと上手に付き合うために～
小学校	1・2年生	午後8時30分までに布団に入り9時までにねる 午前6時30分までにおきる	家族といっしょにはみがきをする ～家族による仕上げみがき～	【基本】 食：好き嫌いをしないで残さず食べる お：おやつは決まった時間に食べる	宿題＋自主学習 20分～30分 週末読書	【約束１】 フィルタリングを設定しよう！ 【約束２】 不要なSNSを利用しない！ 【約束３】 午後9時以降はネットに繋がる端末を持たない！ 【約束４】 使用しないときは保護者が預かるか目の届く場所
	3・4年生	午後9時までにねる 午前6時30分までにおきる	鏡を見て、１本１本ていねいにみがく（3分以上） ～家族の声かけと点検～	食：赤・黄・緑、3つの仲間をそろえる お：取り過ぎに気をつけて決まった時間に食べる	宿題＋自主学習 40分～50分 週末読書	【能代市小中の約束より】 ①夜９時以降は、スマホ、携帯電話、携帯端末機（ゲーム・音楽）などをさわりません。 ②スマホ等は寝室に持ち込まず、居間に置いて寝ます。
	5・6年生	午後10時までにねる 午前6時30分までにおきる	鏡を見て、１本１本ていねいにみがく（3分以上） 歯肉炎の予防 ～家族の声かけ～	食：1日3食、3つの仲間をそろえる お：補食となるおやつを食べる	宿題＋自主学習 60分～70分 週末読書	《家庭での使い方のルールを決めましょう》 例1：9時になったらスマホや携帯は家族に預ける。 例2：スマホや携帯の利用は1日1時間以内にする。 例3：メディアから離れ家族団らんの時間をもつ。
中学校		午後11時までにねる 午前6時30分までに起きる	鏡を見て、１本１本ていねいにみがく（3分以上） 歯周病の予防 ～自主的に行う～	食：1日3食、3つの仲間をそろえる お：補食となるおやつを食べる	部活がある人は60分以上、 部活がない人は90分以上	我が家のルール　～家族で話し合いましょう～

平成２８年度　二ツ井小学校「学校保健委員会」作成、平成２９年度　小中統一、令和３年度　改訂

読み聞かせボランティアの方々よろしくお願いします

６月29日（水）の読書タイムに、第１回目の「読み聞かせ」を行いました。今年も地域の読み聞かせボランティアの方々のお世話になります。

今回は６名の方々に来ていただきましたが、初めての１年生も真剣に聞いていました。

絵本の読み聞かせは、「文字」と「声」と「絵」という３つの情報を多角的に取り組むことになります。人の脳は様々な情報が重なることによって、より強く記憶できるという仕組みをもっていることから、「読み聞かせ」を行うことで複数の情報が一度に取り込まれ、子どもの記憶力を向上させる効果があるといわれています。

今後、９回の「読み聞かせ」を予定しています。どんな本とであえるか、楽しみですね。

♪は～るばる　来たぜ　函館へ～
修学旅行は「函館」へ！

コロナ禍により、ここ２年間は東北を巡った修学旅行でしたが、６年生の保護者の方々から承諾をいただき、今年度は例年どおり函館に行くことになりました。いよいよ明日出発です。

旅行会社の担当の方のお話によると、この時期は函館もさほど混んでいないそうです。また、旅行の行程も感染症予防対策を十分に考慮した内容に変更してもらっています。

異国情緒たっぷりの函館市内や自然豊かな大沼の観光、北海道のおいしい食べ物、函館限定のお土産など、一泊二日の修学旅行を十分に楽しんできてほしいと思います。

熊の目撃情報が後を絶ちません。先日は、山根住宅付近と二ツ井駅付近で目撃されています。昨年は、藤里町で死亡事故も起きています。子どもたちが出かける際には、交通事故や不審者はもちろんですが、熊の出没しそうなところには近づかないということもお話しください。

雲うつす
プールに風の
原展（ひら）く
石橋辰之助

□■あとがき■□

待ちに待った水泳授業が始まり、プールから子どもたちの歓声が聞こえてきます。

７月１日の全校集会では、体育主任の渡部玄季先生から、プールでのルールの徹底についてお話がありました。

楽しい水泳ですが、油断すると命に関わる事故につながります。学校としても、十分に安全面に配慮して授業に取り組んでいきます。

併せて、夏休み中もプールを利用することがあると思いますので、ご家庭でも注意喚起をしていただければありがたいです。

どうぞよろしくお願いします。