



# 竹木場小だより

令和5年度

7・8月号

文責：校長 田中

《学校教育目標》「夢を語って夢を追う児童生徒の育成」

キーワード：「継続」「挑戦」「進化」

《学校スローガン》「志、立てて、学んで、夢発見！」

3年生  
七夕かざり



## 「〇〇をやい抜く夏」にしましょう ~35日間の夏休み~

1学期70日間。あっという間でした。皆さんはいかがでしたか。

沢山の行事が、「3年ぶり」に実施され、多くの方に学校に足を運んでいただき、子ども達も一層元気に張り切っていたようです。活気ある学校は、本当によいものですね。

さて、夏休みに入ります。唐津市一斉登校日が8月25日から始まりますので、実質35日間の夏休みです。

### 夏休みの約束

- ①「命」を守る・・・「命」は誰にでも1つ!!!絶対守りましょう。
- ②「時間」を守る・・・決まった時間に、決まったことをする習慣を作りましょう。起床時間、勉強する時間、決めてしまえば、だらだらとした生活にならず、夏バテ知らず。
- ③「〇〇」を続ける・・・毎日何かを続けてみましょう。例えば、一流のスポーツ選手で、スケートの羽生結弦選手は毎朝体重計に乗る、野球のイチロー選手は高校時代、毎日10分間の素振りをする、など、同じ行動を同じ時間に繰り返していけば、習慣になり、自分の生活をより良きものにできます。

この35日間を、自分の力でコントロールし、「〇〇をやい抜いた」と言える夏にしてください。

### 「休養」も大切・・・体も心もホッとしましょう



夏休みには、時間があるので、自分の体と心をホッと休める良い機会です。いつも「頑張る」「友達と遊ぶ」ばかりでは、エネルギーも使い果たし、疲れてしまいますので、リセットする時間が誰にでも必要です。

疲れたときや、辛いときは、どのように乗り越えているでしょうか。好きな音楽を聴く、ペットと遊ぶ、ぼ～っとする、など対処法は色々ありますね。また、一人でどうしようもないときは、信頼できる大人3人くらいに相談してみるなど、他の人に助けを求めるのも良い方法です。全く知らない人が話しやすいなら、電話相談窓口もあります。

長い夏休み、自分の体と心に、そっと耳をすませてくださいね。そして、元気に2学期を迎えましょう!!

子どもの人権110番（法務省） 0120-007-110

佐賀県心のテレホン 0952-30-4989 佐賀県いじめホットライン 0952-27-0051

唐津市青少年支援センター【総合相談電話】0955-72-9467

【子ども専用相談電話（青少年用）】0955-74-0110

