



暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごせていますか？戸外にいる際、お子さんは地面から近いので、照り返しにより大人よりも暑さを感じやすいといわれています。こまめな水分補給をしながらも、冷たいものの摂りすぎに気を付け、暑さに負けずに健康に過ごしていきたいですね。

蒸し暑くて寝苦しい日々…睡眠不足になりがちな季節ですが、子どもにとって睡眠はとても大切です！！

睡眠時間について

3か月までは約14～17時間、4ヶ月から1歳2か月までは約12～15時間、1歳3ヶ月から3歳までは11～14時間、4歳から5歳は約10～13時間というのが一般的には最適な睡眠時間といわれています。

暑くて寝られない夜には…

- ① 後頭部を氷枕などで冷やす。
- ② 寝室内の温度を13～28度、湿度を40～60%にする。
- ③ 通気性や吸水性に優れた寝具を使う。
- ④ 水分を補給する。

○睡眠時間が少ないとどうなる？

睡眠が十分に足りてないとイライラしたり、神経質になったり、興奮したり、多動になったり、注意散漫になったり…と生活に支障をきたすことが。睡眠は身体と心の健康を維持するために欠かせない要素です。小児では発達と成長に大きく関わってくるので、お子さんに合わせた睡眠を取ってくださいな。

8月の行事予定

5日(火)～8日(金)水で遊ぼう

13日(水)～15日(金)

お盆休業でお休み

21日(木)読み聞かせ

29日(金)9:30なかよし祭り

(こども園のお祭りに参加します)

汚れても良い服で遊びに来てくださいな！

【持ち物】帽子、着替え、タオル

※帽子は保護者の方も忘れずに…



←0・1・2歳児クラスの水遊びの様子

9月の行事予定

4日(木)読み聞かせ

8日(月)～12日(金)園庭で遊ぼう

今月のおすすめ絵本はこちら！



恥ずかしがり屋のこぶくんがアイスを買に行きますが、もじもじ…その間にも他のお客さんがどんどん注文しています。その時小さな声が…



赤ちゃんが、むしゃむしゃ・もぐもぐなど音を出しながらいろいろな食べ物を食べます。食べた後の「おいしい」という表情もかわいいです！

お問い合わせ先
子育て支援センターなかよし
0125-74-4890

浦臼小だより

〒061-0600 樺戸郡浦臼町字ウラウシナイ 1 8 3 番地の 4

浦臼小学校電話 6 8 - 2 1 6 3

《教育目標》

- つよい子ども
- 考える子ども
- 明るい子ども
- 働く子ども

《校訓》

- かしこく (知)
- やさしく (徳)
- たくましく (体)



令和7年7月24日発行

楽しく有意義な夏休みに！

校長 松田 麻子

始業式・入学式から本日まで、子供たちが事故なく無事通うことができ、本当に嬉しく思います。今年度のテーマ『新しい自分に 笑顔でチャレンジ』の通り、毎日の学習、児童会活動、様々な行事を通しチャレンジする姿、失敗してもあきらめない姿、最後までがんばる姿をたくさん見せてくれ、充実した1学期になりました。先日の参観日では、子供たちの生き生きとした姿をご覧いただけたと思います。お子さんの成長ぶりはいかがでしたでしょうか。

さて、明日から26日間の夏休みがはじまります。自分で計画を立てながら学習や自由研究に取り組むという「学びを自分で調整して組み立てる」ことを楽しんでほしいと思います。また、長期休業でしかない貴重な経験もたくさんしてほしいと思います。「地域」「自然や文化」「本」とのつながりやふれあいを通して、心や考え方を豊かにしてください。

保護者、地域の皆様には、1学期中の本校の取組にご支援・ご協力をいただき本当にありがとうございました。今後も、家庭や地域と一体となった教育活動を推進してまいりますので、どうかよろしくお願いいたします。

各種相談窓口のお知らせ

7月17日付で文書を配布していただきますので改めてご確認をお願いいたします。ご相談等ありましたら学校（教頭：68-2163）までご連絡願います。

地域参観日について

学習の様子をぜひご覧ください。

☆日程 8月28日（木）

1～4校時

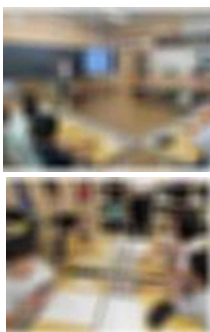
☆時間 8:35～12:10

教室変更のお知らせ

音楽室にエアコンが設置されたことから、8月下旬より単元の切り替えに合わせて、3年生以上の算数を先生が音楽室で指導いたします。それに伴い音楽を多目的室で実施いたします。

フロンティアキッズ育成事業

7月7日（月）に北海道教育委員会「フロンティアキッズ育成事業」の一環で、函館より北海道国際交流センターの池田誠さんをお招きし、6年生が環境問題について自分たちで課題を解決するにはどうしたらよいかを考える授業を受けました。秋に再度、池田さんから講話を聞き、12月にオンラインで全道6つの小学校と成果を発表する予定です。



水泳学習が始まりました

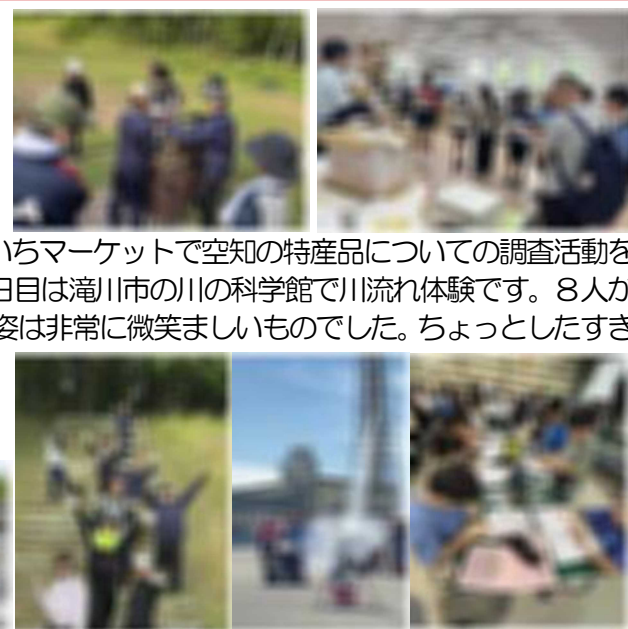
7月2日（水）、低学年・高学年と分かれて各3回ずつB&G海洋センターのプールで水泳学習が行われています。

今年は6月から暑い日が続いていますので、低学年も高学年もよろこんで水泳学習に取り組んでいます。8月にそれぞれ1回ずつ実施予定ですので、安全に学習を行うためにも、「保健だより7月1日号」を参考に、当日の朝の健康観察をお願いいたします。

5年生宿泊学習

7月9日（水）10日（木）の1泊2日で、5年生が宿泊学習に行ってきました。

1日目は赤平市の植松電機で社長さんの「思いは招く」と題した講話を聞いた後、ロケット作成と打ち上げを体験しました。その後、砂川のそらいちマーケットで空知の特産品についての調査活動を行い、宿泊先のネイパル砂川へ向かいました。2日目は滝川市の川の科学館で川流れ体験です。8人が緊張しながらも仲良くまとまって川を渡っている姿は非常に微笑ましいものでした。ちょっとしたすき間時間でも全員で外遊びをしていた5年生。礼儀正しさも施設の方に褒められていて、引率した教員にとっても思い出に残る宿泊学習になりました。まとめの学習もがんばり、今回の経験を今後の生活に生かしてほしいものです。



体力テストを実施しました

7月16日（水）17日（木）に今年も教育委員会の皆様や中学校の体育の先生にご協力いただき「体力テスト」を行いました。

体力テストの種目は「シャトルラン」「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」「反復横跳び」「握力」「ソフトボール投げ」です。体育の時間などに練習をし、自分のめあてをしっかりと持って体力テストに臨みました。どの種目も最後まであきらめずにがんばり、自分の力を十分に発揮することができました。



キングメルティをいただきました

浦臼キングメルティ愛好会から児童のみんなに、とキングメルティをいただきました。食べ頃の16日（水）の給食時にいただきました。非常に甘くおいしいキングメルティで、皮が数mm程度になるまで、きれいにペロッと食べた子供もいました。お米や野菜、キングメルティ…。浦臼にはおいしいものがたくさんあります。ふるさと浦臼を愛する気持ちを育てていきたいと改めて思いました。浦臼キングメルティ愛好会の皆様、本当にありがとうございました。



8月の行事予定

- | | |
|--------|---|
| 20日（水） | 2学期始業式 |
| 21日（木） | 交通安全指導① 選挙管理委員会 |
| 22日（金） | 交通安全指導② 児童会役員選挙公示
スタサボ低 いなすま太鼓学習（3・4年） |
| 25日（月） | 委員会⑥ |
| 26日（火） | 低学年水泳学習③ 代表委員会⑥ |
| 27日（水） | PTA会費徴収日② フッ化物洗口⑦ |
| 28日（木） | 地域参観日 スタサボ高 選挙管理委員会② |
| 29日（金） | 1・2年見学旅行 児童会役員選挙告示
高学年水泳学習③「浮いて待て教室」 |

<学習めあて>	話す人をしっかり見て聞こう
<生活めあて>	ろうかを正しく歩きましょう
<保体めあて>	夏を元気に過ごそう



浦臼中学校だより

令和7年度 スローガン
Learn Together , Grow Together .

校訓
**創造
協働
剛健**

「知る」「わかる」から「出来る」へ

校長 石川孝人

北海道内の書店の数は2024年12月現在で501店だと言います。当然ながら書店を訪れる回数も少なくなってしまったのが現実です。そんな数少ない書店ですが、その中でも広い面積を占めているのが「自己啓発本」のコーナーです。自己啓発本というのは、個人の成長や能力向上、成功のための手段を説く、自己啓発を目的とした書籍のことです。

店頭に並ぶ自己啓発本の中でも「嫌われる勇気」(作者:岸見一郎、古賀史健)は、世界累計1350万部を突破する販売部数なのだそうです。この本は、「自己啓発の父」と呼ばれるオーストリア出身の精神科医であるアルフレッド・アドラーの心理学を解説した本で、発売は2013年12月でした。自己啓発本がヒットする国というのは、アメリカと日本ぐらいなのだそうです。これは、本人の努力次第で道が開ける社会だということを指しています。日本人の場合は出世欲というよりは勤勉な性格が自己啓発に惹かれる理由ではないでしょうか。

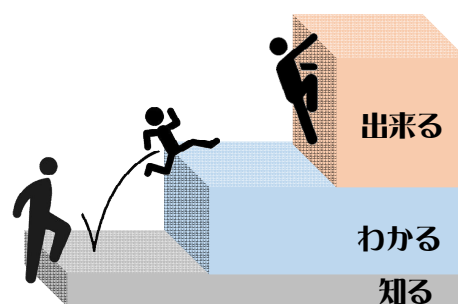
学習についても、日本人は勤勉です。学び方をしっかりと身に付けさえすれば、誰でも能力は開花していくのだそうです。そんな能力の獲得には、段階やレベルがあります。それは、「知る(気づく)」・「わかる」・「出来る」の3つです。

ある事柄について、人間は知らない状態からまず「気づき」「知る」という段階を迎えます。その存在や考え方、情報を知識として知っているレベルです。知らないものは、ずっと知らないままです。これが第1段階。

第2段階は「知った」状態から「わかる」状態へと変化していきます。本を読んだり、授業を受けたり、自身の中に知識を蓄えていくことで、ある時「わかる」瞬間が訪れます。学習形態としてはインプットが中心となります。

第3段階は「わかった」状態から「出来る」状態になっていきます。「出来る」というのは、得た知識を使うことではじめて達成されるものです。「わかる」と「出来る」のでは違うというのはまさにこのことです。インプットすることによっていくら知識を蓄えたとしても、使えなければなんの意味もありません。十分なアウトプットが求められるのです。

この「知る(気づく)」・「わかる」・「出来る」は、色々な分野で使える3ステップになります。もちろん、学校での学習にも当てはまります。知っているというのは、教科書に赤線を引いた状態のことをいいます。先週定期テストが行われましたが、知っているだけでは、テストの点数にはつながりません。わかる状態というのは、教科書に引かれた赤線部分の意味が理解できた状態のことです。それでもまだまだ不十分です。出来る状態というのは、理解したことを説明できる状態のことを指します。「わかる」から「出来る」になるには、何度も繰り返し学習に臨むことが必要になります。「出来る」を目指し、夏休みを有効に活用してみませんか。



中体連結果

7月5日（土）に開催された中体連空知大会に本校生徒が出場しました。とても暑い中、練習の成果を発揮するために頑張っていました。

剣道部 男子個人戦 女子個人戦

向井朝飛（2年）（2回戦進出ならず）、宮越宝虎（2年）（2回戦進出ならず）
大石菜穂子（2年）（2回戦進出ならず）、高橋美結（2年）（2回戦進出ならず）
中川望有（2年）（3回戦進出ならず）

7月のダイジェスト



高校説明会（7/1）

4つの高校から各学校の特色等について説明を受けました。高校生が直接説明する学校もありました。



SC講話（7/7,15）

スクールカウンセラーと相談しやすい環境づくりのため学年ごとに講話を行いました。



メディア安心講座（7/18）

縦割りグループ活動でSNS利用について考えを深めました。



授業参観（7/19）

多くの保護者等に生徒の日頃の頑張りを参観いただきました。

子どもたちの命を守ること

長期休業中には危険がいっぱいあります。次のようなことから身を守り、安全に気を付けた生活が望めます。

- ・不審者被害に遭わないよう気をつけること
- ・交通事故に遭わないよう気をつけること。
- ・暑い日にはこまめな水分補給や運動する際に適宜休憩をとるなど熱中症予防に気を付けること。
- ・薬物には絶対に手を出さないこと。
- ・闇バイトやオンラインカジノの危険性等を含むインターネット上のトラブルに巻き込まれないよう注意すること。
- ・長期休業明け直後の大きなプレッシャーや精神的動揺により自ら命を断つなど考えないこと。
- ・クマの被害にあわないようにすること。
- ・水難事故等に遭わないよう十分に注意すること。

これらのことに十分注意するよう指導したところですが、学校や地域家庭における児童生徒へのきめ細かな見守りにより防げることが多くあると思います。子どもたちの命を守るためご協力をお願いいたします。

学校閉庁日は

8月13日（水）～15日（金）です。
緊急の場合は町教育委員会
（68-2166）へ連絡してください。

【各種相談窓口等】

- | | |
|------------------|--------------|
| ・24時間子供OSダイヤル | 0120-0-78310 |
| ・児童虐待かもと思ったら | 189 |
| ・子どもの人権110番 | 0120-007-110 |
| ・北海道警察少年サポートセンター | 0120-677-110 |
| ・子ども相談支援センター | 0120-3882-56 |

【8・9月の主な行事予定】

～7月～

25日（金） 夏季休業（～8/19（火））
29日（火）～30日（水） 学習会

～8月～

11日（月） 山の日
13日（水）～15日（金） 学校閉庁日
20日（水） 全校集会
21日（木） 振興会サークル研修
25日（月）～9/5（金） 学校祭特別日課
28日（木） スクールカウンセラー来校

～9月～

1日（月） 専門・評議委員会



5日（金） 部活動なし

6日（土） 学校祭

8日（月） 振替休日

9日（火） 全校集会、選挙管理委員会活動開始

10日（水） 学力テスト（3年総合A）

12日（金） 振興会サークル研修

15日（月） 敬老の日

17日（水） 王子江先生の水墨画教室

23日（火） 秋分の日

24日（水）～29日（月） PTA厚生部交通安全指導

29日（月） 専門・評議委員会

30日（火）～10/3（金） 嶺北中学校2年来道



☆町広報等でお知らせをしてきましたが、PTA総会で決定したとおりこれまで夏休み明けに行ってきた資源回収は今年度から実施いたしません。なお、町内での回収は行いませんが今年度につきましては8/20までに学校にご持参いただいた資源についてはお引き取りすることを申し添えます。