



一乗小だより

深く考える子
進んで取り組む子
思いやりのある子

福井市一乗小学校 第68号
令和7年8月8日発行
TEL 43-2024 FAX 43-2025
E-mail: itijo-e@fukui-city.ed.jp

🕒 夏休み 元気に過ごしていますか 🕒



残暑お見舞い申し上げます



保護者の皆さま、そして一乗小学校のおともだちへ



毎日暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？
夏休みもあと少しとなりました。お出かけや、家族との時間
など、楽しい思い出がたくさんできたことでしょう。

先生たちは、みんなが元気に登校してくれる日を楽しみに
しています。夏休み明けには、休み中の思い出をぜひ聞かせて
くださいね！



保護者の皆さまも、暑さで体調を崩されませんよう、どうぞ
ご自愛ください。

残暑厳しき折、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

令和7年8月8日
一乗小学校
校長 宮本正三



❖ 夏休みはいつからあるの？ ❖

夏休みについては、明治14年(1881)、当日の文部省(現文部科学省)が初めて述べています。今で言う「学習指導要領」にあたる「小学校教則綱領」の第7条において、

『小学校ニ於テハ日曜日、夏季冬季休業日及大祭日、祝日等ヲ除クノ外授業スヘキモノトス』
という文言があります。1872年以降、日本の教育制度が整い始めた頃は短い休みや授業の短縮のみでしたが、これが日本における夏休みのスタートになったそうです。

当時の日本は学校に冷房設備はなく7・8月は暑さのため学習環境が悪くなることや、社会が農業中心だったことから子どもたちが農業の手伝いをするのが、夏休みができた理由のようです。

❖ 夏休みはなんのためにあるの？ ❖

さて、今の世の中は農業中心でもないし、平成25年以降、小学校にはエアコンが設置され学習環境は悪くはないので、これで考えると夏休みはなくなるの？と思うところですが、これまでの歩みにより、夏休みは単なる「長い休み」ではなく、児童生徒が学校以外の場所で地域行事や自然、家族との大切な時間を通して、様々な体験をする重要な機会となっています。ラジオ体操や自由研究なども夏休みならではの活動

になっています。また、先生にとっても、研修や授業準備を進める期間ともなっており、学校の学びの質の向上につながっています。

子どもたちにとっても、先生たちにとっても大切な夏休みですが、楽しく充実したものにするには健康であることがもっとも大切です。健康第一で、安心・安全な夏休みになることを願っています。



8月11日 山の日

8月11日(月)は、山の日(やまのひ)です。2014年(平成26年)に制定され、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としています。日本は国土の約7割が山地で、私たちの暮らしは山と深く関わっています。山は美しい景観をつくるだけでなく、清らかな水を育み、動植物のすみかとなり、私たちに多くの恵みを与えてくれます。

夏休みのこの時期、自然の中で過ごすことは心と体のリフレッシュにもなります。安全に気をつけながら、山や自然にふれる体験を通して、自然の大切さを感じてみるのもいいですね。

先月、7月21日(月)は、海の日(うみのひ)でした。1995年(平成7年)に制定され、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」ことを趣旨としています。国土交通省によると、世界の国々の中で『海の日』を国民の祝日としている国は唯一日本だけだそうです。

さて、山の日には全国で様々なイベントが催されますが、今年、福井県では『第9回「山の日」全国大会 FUKUI 2025』が開催されるそうです。準備委員会が1年以上前に立ち上げられ、準備を進め、今回の開催に至っているようです。



夏休み後半 健康に過ごすために ☺

お盆の時期が過ぎると、いよいよ夏休みの終わりが見えてきます。夏休みに入り、これだけ毎日が暑かったり、また、クーラーの効いたところにいたりすると、体調に変化があってもおかしくないように思います。いわゆる「夏バテ」は生活リズムが乱れやすい時に、知らず知らずのうちにになってしまいがちです。休み明け、元気に学校生活を迎えられるよう、次のことを心がけながら毎日の生活を過ごしましょう。

1. しっかり食べて、元気な体づくり

- ・冷たいものばかりでなく温かい食事を取り入れましょう
- ・栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- ＊特にビタミンB群・たんぱく質

2. 暑さ対策をしっかりと

- ・帽子や日傘を使い、直射日光を避けましょう
- ・外出は涼しい時間帯を選び、無理のない行動を

3. 生活リズムを整えましょう

- ・早寝早起きを心がけ、十分な睡眠時間を確保しましょう
- ・昼夜のメリハリをつけ、適度に体を動かすことも大切

4. 涼をとる工夫をしましょう

- ・冷たいタオルや保冷剤を首元・脇の下等に当てると効果的
- ・お風呂はぬるめの湯で、体の熱をやさしく取りましょう

5. ストレスをためないように

- ・好きな遊びや読書など、心がリラックスできる時間も大切
- ・家族との会話やふれあいを、心の元気につながります

6. こまめな水分補給を忘れずに

- ・のどが渇く前に、こまめに水分をとる習慣を
- ・スポーツや外遊びの後は、塩分も一緒に補給できる飲み物がおすすめ

7. 夏休みの予定はゆとりをもって

- ・予定を詰め込みすぎず、休息日をしっかりと確保しましょう
- ・遠出の際は、移動時間や暑さ対策も考慮して計画を立てましょう



..... 切 り 取 り

学校へのご意見やご感想をお知らせください。

こちらからも可 →→→

年 名 前

(無記名でも構いません)

