

下野市立小・中学校長 様

下野市教育委員会教育長 池澤 勤

夏季休業中にリフレッシュを!! ～当たり前の取組(その5)～

天候が不安定で、気温があまり上がらない日が続いています。教職員の皆様の体調はいかがでしょう。長期予報によると、8月には平年並みの気温になり、暑くなるようです。今後もご自身の体調管理には、御注意ください。

さて、いよいよ夏季休業を迎えます。今までの多忙な日々の中では、リフレッシュのための時間確保が難しい方も多かったと思います。教職員にとって、児童生徒と笑顔で接するためには、心身共に健康であることが、とても大切です。是非、夏季休業を利用して、リフレッシュに取り組んでみてはいかがでしょうか。

あなたのワークライフ・バランスは大丈夫?!

- リフレッシュし、明日へのエネルギーを培いましょう!!
 - ・楽しみながら自己を磨き、秋に備えましょう。
- 趣味を深め、知識を高め、品性を磨きましょう!!
 - ・節度ある生活は、緊張と弛緩からです。
 - ・『やる時はやる!!』何事もメリハリが大切です!

◇「学校の当たり前」を見直してみよう!!

<例> 学校での当たり前のこと 10か条

- ① 明るくあいさつができているかな?
- ② 何かしてもらったら、「ありがとう」と言えているかな?
- ③ 使った物は、元のところに戻しているかな?
- ④ 人の物を勝手に使っていないかな?
- ⑤ 他人に手を上げていないかな?
- ⑥ 他人の迷惑になることをしていないかな?
- ⑦ 悪いことをしたら「すみません」と素直に言えているかな?
- ⑧ ルールを守っているかな?
- ⑨ 食事の前には手を洗い、ご飯をよくかんで食べているかな?
- ⑩ よく学び、よく遊び、よく眠れているかな?

～さて、自分の当たり前はどうですか・・・!?～

下野市教職員の当たり前!!
小さなサインを見逃さず、早期発見・早期対応
迅速な報告・連絡・相談を!!

『節電、節水、節約』
3S運動推進中
下野市学校教育課
Tel 0285-32-8918