



みかんの里

思いやりの心もち 進んでやりぬく子

石津小学校
学校だより
11号
R2.1.31

雪の便りはどこへやら 子供たちの元気さは継続中

校長 伊藤 和典

大寒を過ぎたというのに、この冬は、雪の便りがとどかぬまま1月も過ぎようとしています。例年であれば、西の山にも雪が降り、あたり一面雪化粧してもおかしくない時期なのですが…。このまま2月4日の立春を迎え、その後は次第に春めいた陽気へと進んで行くのでしょうか。

心配しているインフルエンザによる欠席児童はほんのわずかで、3学期に入ってから、縄跳びを中心に元気に過ごせる子供たちが多くいます。28日(火)に予定していた縄跳びフェスティバルは、天候を心配する中での実施となりましたが、元気いっぱいの子供たちの姿や仲間の気遣い思いやりのある姿に、何か力を分けてもらった気がします。当日は、それまでの取組期間の最高をマークした班が半数近く出るすてきな大会になりました。



1月23日には、児童会企画委員から、あいさつの一層の向上を目指し「笑顔GETだ!あいさつGO!キャンペーン」を実施し始めました。これまでも、毎朝、企画委員とともに多数のあいさつ隊の子たちが「おはようございます。」と声をかける姿はあったのですが、今回の取組はさらに範囲を広げた形で、通学班の仲間たちはもちろん、登下校時のボランティアさんや地域の方々へのあいさつにも取り組むものです。できたかどうかの評価は自己の評価となりますが、多くの人に進んであいさつすることができる子をめざしての取組に大きな意義があると感じています。この取組を通して石津の子のよさが姿として一層表れることに期待をしています。

インフルエンザが流行しています

全国的にインフルエンザの流行が見られます。西濃地区の小中学校では、何校もの学校で学級閉鎖となっています。インフルエンザの流行を防ぐには、何よりも日頃の予防が大変重要です。手洗い・うがい・マスクの着用など健康管理には十分注意するよう指導していきますので、ご家庭でも声掛けをお願いします。

- 手洗い… こまめな手洗いが最大の予防になります。
石けんを使い 15 秒以上洗うと効果的です。
- うがい… 日常的にうがいをしましょう。
喉をうるおすことでかかりにくくなります。



十分な睡眠…生活リズムを守って十分な睡眠により体の抵抗力をあげましょう。

睡眠のすすめ

「寝る子は育つ」という言葉があります。よく眠る子は丈夫に育つという意味です。「睡眠負債」という言葉が流行語にもなりましたが、1日30分の寝不足が続くと脳と体が受けたダメージを十分に修復できなくなり、昼間に眠くなるだけでなくイライラしたり、やる気がなくなったり、記憶力や集中力が低下し、不登校にもつながります。また、食事時間が不規則になり、糖尿病などの生活習慣病や肥満、あるいは逆に食欲不振になるリスクが高まるそうです。睡眠は、子供の脳の発達や身体の成長に大きな影響を及ぼします。昔から「寝る子は育つ」と言われてきたことには意味があったのです。

○夜9時半までに寝る

最近、「眠育」(みんいく)という言葉が聞くようになりました。「睡眠教育」のことを指し、睡眠についての知識と正しい睡眠習慣を身に付けることを言います。食育と同様に、生活習慣に関わることは学校教育だけではできません。家庭での取組が重要となってきます。「就寝前にゲーム機やスマホで遊んだり、週末に夜更かしをしたりすると睡眠の質が下がってしまい、体内時計の狂いが午前中の眠気に現れ、そのダメージが蓄積すると将来の健康に影響する」という研究結果も出ています。小学生なら1日9~10時間の睡眠時間は確保したいものです。朝7時までには起床するために夜9時半までには寝るのが理想的だと言われています。体内時計が狂うと朝寝坊が始まり時差ぼけの状態になります。

○脳を育てる力

睡眠には、「脳を育てる力」があります。脳の疲労を回復させ、成長ホルモンを出す働きがあります。また、海馬という脳は、新しい知識を蓄える部分で唯一細胞分裂して大きくなります。質の良い睡眠をとることは、その海馬の発育を助けると言われています。

○大人もよい睡眠習慣を

さらに子供の不眠には、周りの大人が大きく影響しています。子供を守るには、大人がよい睡眠習慣を実践することも重要です。規則正しい睡眠習慣はすべての活動の基礎となるものです。子供の時から良い睡眠習慣を身に付けておくことは、その子にとって一生の宝物になるかもしれません。「ぐっすり眠って、元気に過ごす。」良い睡眠習慣を身に付けると、大人も子供もそして地域社会ももっと元気になれる。

集中して取り組んだ書き初め大会

全校が12月から書き初め大会に向けて授業で取り組んできました。また、書写外部講師として、水谷敬子先生に12月に各学年2回ずつ指導していただきました（3年生以上で実施）。書き初め大会当日は、毛筆で書く3～6年生は体育館で、床に正座し、気持ちを落ち着かせて書きました。1、2年生は、教室で硬筆に集中して取り組みました。

冬休みの練習の成果を發揮し、新たな1年のスタートにふさわしい姿となりました。作品は、学年PTA開催時まで展示しますのでご覧ください。



2月の月目標

- 学習のまとめをしよう
- ほっかほか言葉をつかおう
- 手洗いうがいをしっかりしよう



めあてをもって運動しよう

2月は、「学習のまとめをしよう」ということで、1年間の学習内容の定着と授業の充実をはかります。

今年度も交流活動に力を入れ、話す聞く力を着実に付けてきました。さらに、学習内容の定着のためには、家庭学習の充実も欠かせません。苦手部分の復習にも力を入れ、自信をもって進級できるようご家庭でも励ましの言葉をお願いします。

【お迎えの保護者の皆様へ】

2/28（金）の下校指導について

新登校班での初めての下校です。全員そろって新班長、副班長の役割や並び順を確認したいので、できるだけお迎えでなく、そろって歩きたいと思えます。ご無理は言えませんが、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆☆☆☆☆お願いと連絡☆☆☆☆☆

(1)ユニセフ募金へご協力をお願いします。

福祉委員会では、「紛争のために学校に通えず十分な教育を受けられない子どもへの募金活動を通して、助け合いの福祉の心を育てる」という目的で、ユニセフ募金を保護者の方を対象として行います。

学年PTA時に福祉委員が児童玄関前や体育館前付近に立ち、実施しますのでご協力をお願いします。

(2)2月集金日へのご協力をお願いします。

学習費、積立金、給食費の引き落としを、4日（火）にさせていただきます。今年度最後の集金になりますので、学習費の集金はありません。3学期の会計監査を3月はじめに行います。学年委員長さんには別紙案内いたします。年度末会計処理がスムーズにいきますようにご協力をお願いいたします。集金額は以下の通りです。（通帳の残高の確認をお願いいたします。）

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
学習費	0	0	0	0	0	0
給食費	3640	3380	3380	3380	2860	2600

※給食費の金額が学年でそれぞれなのは、校外学習、宿泊研修等で食数が異なるためです。

※学年閉鎖等の欠食は今のところございません。

※5年積立金も0円です。

2月の主な行事予定

日にち	主な行事
1（土）	
2（日）	かいづっちマラソン
3（月）	登校指導
4（火）	全校朝会・ゆとりの森訪問（6-1） 給食費引き落とし PTA本部役員役職決め
5（水）	新1年入学説明会（親子）・SC来校
6（木）	クラブ見学（3年）
7（金）	
8（土）	たこあげ大会(地区社協主催)
9（日）	
10（月）	校外学習（3年）
11（火）	建国記念の日
12（水）	教育相談アンケート・読み語り（昼） 5年学年PTA・懇談会
13（木）	薬物乱用防止講座（6年） 教育相談日・委員会⑥
14（金）	SC来校・4年学年PTA
15・16	
17（月）	登校指導・通学班会議⑥
18（火）	ミニ命を守る訓練・安全点検 3年学年PTA・懇談会 PTA新旧引き継ぎ会
19（水）	1年学年PTA・懇談会
20（木）	クラブ⑥ 4年校外学習（歴史民俗資料館）
21（金）	クラブ発表・クラブ展示（～27日） 全校5時間（一斉下校15：10）
22（土）	
23（日）	天皇誕生日
24（月）	振替休日
25（火）	
26（水）	読み語り（昼）
27（木）	委員会⑥
28（金）	6年生を送る会②③わいわい会議 学校評議員会 全校5時間（一斉下校15：10）
29（土）	