



しらみず

いわき市立白水小学校
学校便り 第14号
平成29年1月30日
発行者 校長 遠藤隆宏

3学期スタート 今年もよろしくお願いたします

3学期が始まって3週間が経ちました。短い3学期を学校では、「行ってしまった1月、逃げていく2月、去ってゆく3月」と表すことがあります。一日一日があつという間に過ぎていく感じがしているところです。

毎年、この時期にはインフルエンザが流行しますが、本校では現在のところ罹患者はなく、子どもたちは勉強はもちろん、来月の縄跳び記録会に向けて元気に練習に取り組んでいるところです。まだまだ寒い日は続きますので、日常の健康観察と、手洗い・うがいの習慣化、睡眠時間の確保等、ご家庭での健康管理をよろしくお願いたします。

本年度も残すところ、あと2か月です。一日一日、一時間一時間を大切に、学年のまとめをしっかりとし、3名の卒業と4名の進級に向けてがんばっていきます。

年度末には、何かとご協力をお願いすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いたします。

また、本年も、白水小学校児童のために、精一杯頑張っていきますので、ご支援、ご協力をお願いいたします。

入選おめでとう・・・がんばりました

平成28年度 いわき児童造形展覧会	特選 特選	4年 5年	高木 啓太 (県特選) 若松 瑛汰
平成28年度 第39回 いわき市小学校児童書写作品展	特選 金賞	6年 6年	田中 倅太 林 琉聖

◇ 2月の主な学校行事予定

- 2日(木) 出前体育教室(木村先生) クラブ活動
- 6日(月) 全校集会
- 10日(金) ALT
- 14日(火) 学力テスト(国語・算数)
- 15日(水) のぞみ保育園との交流会
- 16日(木) クラブ活動
- 21日(火) 学校評議員会
- 22日(水) ボクとわたしとオーケストラ(鑑賞教室)
- 23日(木) なわとび記録会



2月22日には、アリオスで開催されるオーケストラの音楽演奏会に行くことになりました。
詳しくは、後日、プリントを配布しますので、そちらをご覧ください。

睡眠時間と食生活の関係



生活リズムが整っていることは、学習や運動にいい影響を与えるだけでなく、生活習慣病のリスクを減らすことにもつながっていきます。特に、心身の成長が著しい小学生の時期に、睡眠時間をしっかりと確保することと、栄養バランスのよい食事をとることは、とても重要になってきます。

睡眠不足は、日中の眠気を引き起こし、記憶力低下や精神の不安定さにつながるだけでなく、食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌が減少し、逆に食欲を高めるホルモンであるグレリンが多く分泌されるため、食欲が増大することが分かっています。ごくわずかの寝不足によって私たちの食行動までも影響を受けるのです。実際に慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。

小学生は、8時間以上の睡眠時間が望ましいと言われていています。朝6時に起きるとすると、夜10時には就寝していることが必要になってきます。

ご家庭でも再度、一日の生活リズムの確立に向けて、話し合う機会をもってみてください。

1月の教育活動より

ホームページでも情報を発信しています。
携帯電話からでも見ることができます。
右のバーコードを読み取ると、本校の
ホームページにつながります。



第3学期始業式・・・1月10日

7名が全員そろって、新年のあいさつを交わし、3学期をスタートさせました。3学期は「感謝」をテーマとしました。自分たちが生きていく中では、家族、友達、地域の方々、先生方など、多くの人たちに支えられていることを自覚し、よりよいつながりにするためにも、感謝の気持ち「ありがとう」を伝えることです。

始業式では、6年生の3名が、冬休みの思い出と3学期にがんばりたいことを発表してくれました。52日間の短い3学期、一日一日を大切にしていこうという気持ちで、式を終えることができました。



校内書き初め大会・・・1月12日

山野先生にご来校いただき、書き初めのご指導をしていただきました。床に広げた長い条幅の紙に身を乗り出して書くのはなかなか大変なようでしたが、山野先生のご指導のおかげで、よい作品に仕上げることができました。

また、2学期の末から、子どもたちは漢字の書き取りに筆ペンを使っています。その成果が表れたかどうか・・・書き初めの作品は校内に掲示してありますので、お立ち寄りの際にぜひ、ご覧ください。



こころの劇場・・・1月16日

いわき市の「アリオス」で劇団四季のミュージカル「王様とこじき」を全校生で見してきました。姿がそっくりな王様とこじきが入れ替わってしまうという劇です。本当の王様はこじきの姿になっても家来たちに命令口調で話すので、門番たちにどなられたり、王様の格好をしたこじきは王宮でたくさん家来たちに頭を下げてばかりいて家来たちも困ってしまったという内容でした。

さて、この続きは・・・子どもたちに聞いてみてください。



昔遊び・お話交流会・・・1月24日

地域にお住まいの方々や子どもたちのおばあちゃんに来校していただき、交流の機会をもちました。前半は竹とんぼやコマ回しでいっしょに遊び、後半は、昔のくらしや戦争のことについてのお話を伺いました。

戦争中はいわきにも爆弾が落とされたこと、防空壕があったことや、昔は石炭ストーブを使っていたこと、脱脂粉乳が給食に出されていたことなど、経験した人しか知らないいろいろなお話を伺うことができ、子どもたちは一生懸命にメモをとって話を聞いていました。



読み聞かせ・・・1月25日

箱崎ご夫妻が来校して毎月、読み聞かせをしていただいています。この日には、「ソメコとおに」「おなら」の2つのお話の読み聞かせをしていただきました。「ソメコとおに」は、鬼にさらわれたソメコという女の子が、鬼を怖がらずにいっしょに遊びたがるので鬼が困ってしまうお話でした。「おなら」はどうしておならが出るのか、どうしておならはくさいのかについての説明のお話です。

その後、大阪と京都を見に行ったらカエルのお話など、短いお話を2つしていただきました。ありがとうございました。



出前体育教室・・・1月26日

いわき市で体操教室を開いている木村先生を講師としてお招きし、様々な運動に親しみました。日頃、意識していない体の使い方をすることで、体幹がまっすぐになり、姿勢のよさにもつながっていきます。地道な運動でも日頃使っていない筋肉を使うため、やってみると体には負荷がかかり、きつい運動でした。

その後、前回に引き続き、フラフープを使っての様々な運動に親しみました。

