



生涯、健康でいるために ～よく食べ、よく寝て、運動する～

養護教諭 山田真由実

人生100年時代を迎え、誰もが「いつまでも元気でいたい」と願っています。その土台となるのが“生活リズム”です。毎日の食事、睡眠、運動。この3つが整うことで、心も体も安定し、子供たちは毎日を元気に過ごすことができます。本校では、食育や睡眠についての学習、そして全校で取り組むなわとび運動など、生活を見直す機会を大切にしています。

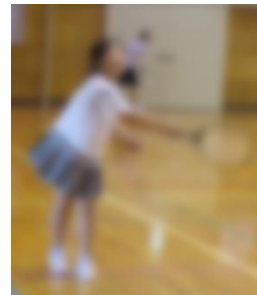
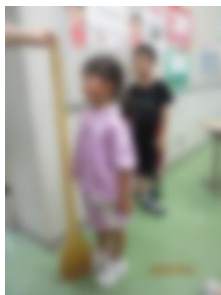
まず「よく食べること」。食事は体をつくるだけではなく、心の安定にも関わっています。本校では食育の時間を通して、栄養バランスや食事のマナー、給食ができるまでの過程を学んでいます。自分の体をつくる食べ物に関心を持ち、感謝して食事をいただくことは、生涯にわたって健康を守るための第一歩となります。

次に「よく寝ること」。睡眠は心と体を休ませ、明日の元氣をつくる時間です。今年度行った睡眠講話では、睡眠不足が集中力や気分に影響し、学習面や人間関係にも関わることを学びました。適切な就寝時刻や、寝る前の過ごし方を整えることが、翌日の意欲につながります。ご家庭でも、無理のない範囲で生活リズムづくりを一緒に進めていただければ幸いです。

そして「運動すること」。本校では体育の時間の他に、さまざまなスポーツにチャレンジするスポーツ教室やなわとびを中心とした全校運動の時間をつくっています。子供たちは自己ベスト記録を目指してがんばっています。運動が好きになるきっかけにもなってくれればと思っています。

“よく食べ、よく寝て、運動する”。当たり前のように見えるこの習慣こそ、子どもたちが生涯にわたり健康でいられる力になります。学校と家庭、地域が一緒に支えながら、子どもたちの健やかな成長を見守っていければと思います。

小学生の頃の健康の学びが未来につながり、生涯、健康で幸福な人生を自ら築いていってくれることを願っています。



12月行事予定

- | | | | |
|------|--------------------|------|-----------------------|
| 2 火 | ピア・サポート学習会 | 15 月 | 図書館見学 |
| | カウンセリング SC 長野先生 | 17 水 | 5 時間授業 |
| 3 水 | 5 時間授業 | 19 金 | クラブ 全校集会 |
| 5 金 | 授業参観日 給食試食会 | 23 火 | 特別大掃除 |
| | 個人懇談 (8・9・11・12 日) | 24 水 | 長期休業前集会 午前授業/給食 お楽しみ会 |
| 10 水 | 5 時間授業 移動図書 | 25 木 | 冬季休業 (～1 月 13 日) |
| 12 金 | 児童会 | | |

ポップコーンの収穫（1・2年生）

少し間が開きましたが、10月にみんなで育てたポップコーンの収穫をしました。とうもろこしだと、もっと前に収穫して食べ終わっている頃なのでしょうが・・・調べたところによると、ポップコーンの収穫は、葉や茎が枯れるまで放っておくことが大切なんだそうです。それじゃないと、あのパーンと弾けるポップコーンにならないそうです。理由は、粒の中にデンプン質と水分を貯蔵しながら、外側の皮を乾燥させて硬い皮にするためだそうです。子ども達が収穫前に、何粒かお家で実験してくれました。次の日、「ちゃんとパーンとなったよ!」と嬉しそうに報告してくれました。さて! 学習発表会の大成功を祝って、ポップコーンも食べられるお楽しみ会を2年生が計画中です。とっても頑張った3人と、何味のポップコーンを作るか今から楽しみです!



それぞれの発表（あおぞら学級）

学習発表会、全校劇やさざなみコーラスさん、野田生中学校音楽部のみなさんと一緒にふるさとを歌ったり、さざなみコーラスさんのアンコール曲『ロックマイソウル』にも飛び入り参加し、楽しそうに一緒に踊って歌う2人が印象的でした。

あおぞら学級では、宿泊研修で一番の思い出となった力ヌー体験をもとに、力ヌーにまつわる歴史などをクイズや実演で発表しました。2人がそれぞれ役割を分担し、協力して立派に発表することができました。ご観覧の皆様には、力ヌー実演で、一緒に掛け声をかけていただき、2人も安心して最後まで発表できたと思います。本当にありがとうございました。



渡島複式研究大会で算数の授業を行いました

（3・4年生）

21日（金）の5時間目に算数の研究大会授業を行いました。当日は約60名の先生方が来校し、授業の様子を見にきました。これまで、3・4名の先生方に授業を見てもらうことはありましたが、教室にたくさんの方が入るのは初めてで、子どもたちは緊張した面持ちでした。

3年生は「口を使った式」を、4年生は「広さのくらべ方と表し方」の勉強を行いました。どちらもクロームブックを活用した内容で、一生懸命解き方を考えていました。話し合いの時間でも、4年生はお互いの意見を交流しあい、解き方をいくつも考えていました。3年生はチャレンジ問題に積極的に取り組み、難しい内容でもあきらめずに挑戦し続けていました。この体験は子どもたちにとって貴重なものになったと思います。



2つの大きなイベントが終了しました

11月は学習発表会と渡島複式教育研究大会という、本校にとって大きな行事が続きました。子どもたちの頑張りや、保護者の皆様、地域の皆様のご協力のおかげで、どちらの行事も大成功となりました。

野田生中学校音楽部やさざなみコーラスさんの合唱やコーラス、PTAのみなさんによる合奏は会場を温かく盛り上げ、子どもたちにとって忘れられない素敵な思い出となりました。支えてくださった多くの方々へ心から感謝申し上げます。

また、渡島・檜山管内から多くの先生方をお迎えした研究大会では、3・4年生の子どもたちが主体的に学ぶ姿を見ていただくことができました。当日は、駐車場係として保護者の皆様のご協力くださり、スムーズな運営を支えてくださいました。雪が降る悪天候の中ご協力いただきましたことに、心より御礼申し上げます。研究大会で得られた学びを、今後の授業改善や学校づくりに生かしてまいります。

皆さまの温かい支えが、子どもたちのよりよい学びと学校の成長につながっています。今後ともお力添えをよろしくお願いいたします。