学校だより
第３６３号
小来川小中学校

「始まりと終わりを意識する」

小来川小中学校長

令和二年はコロナで始まりコロナで終わった一年でした。令和二年を振り返ると、職務上、行事や集会などで児童生徒に話す機会があります。新型コロナウイルス感染症についても話しましたが、令和二年に話したことで一番心に残った言葉は、「始まりと終わりを意識する」でした。「大人になってこまらない自分コントロール」という本を紹介した時です。自分の分身となる脳をうまく使うと、自分自身がコントロールできる内容でした。

自分をコントロールする方法の一つとして、しぐさを意識するとうまくいくことが紹介されていました。「～したら、～する。」「水道で水を出したら、最後まで止める。」「ドアを開けたら、最後まで閉める。」「くつをぬいだら、くつをそろえる。」始まりと終わりを意識すると言うことです。意識してみると、様々なことが見えてきました。例えば、一日の始まりと終わり。朝は様々なことをしています。朝食を食べたり着替えたり顔を洗ったりぼんやりしてしまうようです。終わりは一日のことを振り返り、反省したり自分で自分をほめたりしていました。

始めるときは、意識しているような気がしますが、終わりを意識することは少なかったように感じました。始めるときに、終わりを意識して始めるとうまくいくような気がしてきました。十二月には、管理栄養士さんに健康管理について指導いただく機会がありました。約半年間で、体重を減らしてより健康な体になることを一緒に計画しました。終わりを決めているので、がんばれるような気がしています。コロナ禍も終わりが意識できると、がんばれる気がしています。

本校の健康教育について

養護教諭

本校の健康課題の一つに「生活習慣の乱れ」があります。睡眠不足で、「眠い」と訴える児童生徒が多くいます。

睡眠は成長期の子どもたちにとって重要です。睡眠中に多く分泌される成長ホルモンにより、筋肉や骨の成長が促されたり、脂肪の分解や体内のナトリウムバランスを調整したりと子どもたちの健康と関わっています。

また、睡眠中に脳は記憶の整理をしています。睡眠をしっかりとることで、日中学んだ事を脳の中で整理し、記憶しているといわれています。睡眠を十分にとることで、学力向上に繋がります。

ゲームやスマートフォンの普及で、子どもたちの睡眠時間は全国的にも減っています。「早く寝る」を意識して就寝しないと、十分な睡眠時間を確保できないのが現状です。御家庭におかれましても、お子様の質の良い睡眠のために、寝室の環境整備や、早く就寝するようお声かけをお願いいたします。



小学生新年の抱負

小一年

べんきょうをがんばりたいです。こくご・さんすうをがんばります。

小一年

わたしは、けいさんをがんばりたいです。さんすうが大すきだからです。かん字をじょうずにかきたいです。

小一年

かん字もうんどうもがんばります。手あらいうがいをきちんとします。

小二年

よく考えてべんきょうをしたいです。計算やたいいくで考えながら答えを書いたり決めたりしようと思います。

小三年

ぼくの新年の抱負は家の手伝いをすることです。みんなによろこんでもらえるようにしたいです。

小三年

ぼくの新年の抱負は、家の手伝いをすることです。たくさん手伝いをしたいです。



今年ぼくは、運動をがんばってやせたいです。もう一つは、国語と算数をがんばってたくさんべんきょうしたいです。

小四年

忘れ物をしないように気をつけて生活したいです。

小五年

すいみん時間をきちんととれるように帰ってからの過ごし方を工夫したいです。

小六年

新年の抱負は、中学校のリズムになれることです。しっかりすいみんをとりたいです。

小六年

色々なことに積極的に取り組むようにしたいです。

小六年

しゅみの時間をへらしながら、勉強の時間を増やし、コロナウイルスにも気を付けたいです。

小六年

苦手な授業の勉強をがんばりたいです。決まった係の仕事もをがんばりたいです。

小六年

中学生の新年の抱負

僕の今年の抱負は、陸上やトレーニングを続け、五十メートル走六秒台を目指したいと思います。

中一年

生徒会長として自分の生活を律し、下級生のお手本となるとともに、仲の良い学校作りをめざします。

中二年

表彰

〈小学校〉
・人権尊重啓発標語
優秀賞

一年
二年
三年
四年
五年
六年

〈中学校〉
・人権尊重啓発標語
優秀賞

一年
二年



一求

小来川小中学校
PTA通信

小来川小中学校
PTA活動部

《ソバ打ち体験の代わりに》



昨年度は、学校で栽培したソバを使って、子供たちが、地域の方々からソバ打ちを教えていただいていました。

今年度は、残念ながら、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、子供たちのソバ打ち体験を実施することはできませんでした。

代わりに、十二月十一日(金)、地域の方々が「ふれあいの郷」で、ソバを打って届けてくださいました。

学校でできたソバの味を各家庭で味わうことができました。風味、甘みともに、格別でした。子供たちとともに、小来川のソバを誇らしく感じています。この食文化をしっかりと繋いでいきたいと思います。本当に、ありがとうございました。



