

太田小だより



健康と睡眠を考える

校長 濱田 有子

あけましておめでとうございます。遅くなりましたが、本年もよろしくお祈りします。

12月の学校便りに、終業式のことを書きましたが・・・。
23日に私が発熱でお休みし、子どもたちの欠席も多かったため、3学期の始業式に終業式でお話する予定だったことと、子どもたちの2学期のふり返りの発表をしました。締まらない令和6年の年の瀬になりましたが、令和7年、3学期は、元気な顔が揃い、しゃきっとスタートしました。

さて、1月の朝会は、「健康って？」を切り口にお話ししました。子どもたちに「元気?」「健康?」と聞きますと、ほぼ全員が手をあげました。健康とは(日本WHO協会の訳によると)、「病気がないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態であること」を言います。子どもたちには、「からだ ころも あたまが 満たされている(いきいき)」と伝えました。そして、そうある(健康である)ためには、基本的な生活習慣・よい生活リズムが大事であることを、生活リズムのフローチャート擬きで話しを進めました。「すっきり目がさめる」と朝ご飯はどうか? 朝「おきれない」ごはん「たべたくない」となると学校ではどうか? と聞きながらカードを1枚ずつ開いていくと、だんだんと表情が怪しくなる子どもが。再度、「健康?」と聞くと挙手率が下がりました。

よい生活リズムのポイントは、「よく寝る よい眠り」です。睡眠が脳の働きに重要であることは、広く知られてきました。睡眠が不足すると、脳での情報整理が正しく行われない、整理されない情報が脳に残るなど、脳疲労が起り、脳がゴミ屋敷状態になります。

低学年は10時間の睡眠、高学年は10時には寝ましようと言っています。しかし、スマホやゲームなどのメディア機器は、大量の情報と刺激を与えますので、10時間の睡眠では、脳の情報処理が追いつかないのでは、と心配になります。脳科学の観点からもメディア機器の使用について警鐘が鳴らされています。成長期の子どもたちの脳に与える影響を考えると怖くなります。

適切で十分な睡眠が取れる生活リズムを自分でつくる、自律した力が子どもたちには求められています。学校では、これからも上記のような情報の提供はもちろん、いろいろな場面で働きかけをしていきます。どうかご家庭でも話題にしてください。



2月行事予定

日	曜	行事	下校バス
1日	土		
2日	日		
3日	月	豆まき 分掌部会 4時間授業	①
4日	火	ALT69 太田中体験入学 中学校登校⑦	①②③
5日	水	図書館バス 読み聞かせ(中高)	②
6日	木	ALT70 なわとびチャレンジ⑧ 委員会⑩	④⑤
7日	金	4時間授業(町研2月大会)	①
8日	土	少年団冬の行事	
9日	日		
10日	月		④③
11日	火	建国記念の日	
12日	水	4時間授業 職員会議(3月行事・分掌反省)	①
13日	木	ALT71 スクールカウンセラー	④③
14日	金	3年社会見学(海事記念館)	④③
15日	土		
16日	日		
17日	月		④③
18日	火	ALT72 任命朝会 児童総会	①④③
19日	水	研修④ 図書館バス	②
20日	木	ALT73 とんでんタイム⑩	④③
21日	金	ふりかえりタイム	④③
22日	土		
23日	日	天皇誕生日	
24日	月	振替休業	
25日	火	ALT74 全校朝会	①④③
26日	水	大掃除週間(~15) 代表委員会 分掌部会(4月暫定行事)	②
27日	木	ALT75 6年生送別大会①	④③
28日	金	6年生送別大会②	④③

スクールバス ①…13:00 ②…14:10 ③…15:10
④…14:00 ⑤…15:30 ⑥…14:20 ⑦…15:20

節分の豆まき～心の鬼を退治しよう！～

日 時：2月3日(月) 10:30～11:15

場 所：太田小学校 各教室

内 容：節分や豆まきの由来の学習・豆まき

節分の由来や豆まきの意味を知り、豆まきを通して日本の伝統行事に興味をもつことをねらいとし、豆まきをします。前半は節分の学習をし、後半は豆まきをします。まく豆には高学年が育てた豆もまきます。まいた豆を捨てて来年度の高学年が畑で育て、来年の豆まきにつなげていきます。また、鬼のお面も高学年が作成中で、鬼の役も高学年が行います。

なお、子どもたちが持ち帰る豆につきましては、衛生面を考えて袋詰めのものとしております。ご承知おください。保護者の皆様、地域の皆様、お時間がありましたら、子どもたちの様子を参観しにいらしてください。

太田少年団冬の行事

日 時：2月8日(土) 10:00～11:50

場 所：太田小学校 体育館・ commonspace

内 容：レクリエーション(ケードロ・こおりおに)
おもちを食べます

持ち物：紙皿・上靴

今年度最後の太田少年団行事となります。みんなで楽しく遊んだり、おもちを食べたりして楽しみましょう！

第5回授業参観日～今年度最後の参観日です。お待ちしております！～

日 時：3月4日(火)

11:15～12:05 4校時・・・6年生を送る会

12:05～12:40 給食試食会(案内文書をご覧ください。)

13:10～13:55 5校時・・・参観授業

14:10～14:55 ...学級懇談会

場 所：太田小学校 体育館(6送会) 各教室(参観授業)

子どもたちは、14:10下校となります。その後、ご家族の方がお家に不在になる等、やむを得ず子どもたちが学校に待機する際は、体育館や commonspace を利用することになります。また、下校バスの利用について変更がある場合は、必ず担任へご連絡ください。くわしくは、参観日の案内文書(2/3配布)をご覧ください。ご来校お待ちしております！

6年生を送る会 ふりかえり、感謝し、お祝いしましょう

日 時：3月4日(火) 11:15～12:05

場 所：太田小学校 体育館

内 容：・各学級からの出し物 ・6年生からの言葉
・先生達からの出し物 ・くす玉割り

6年生に心から感謝し新たな門出を祝う気持ちをもつことと、小学校生活の思い出を振り返り在校生へ向けて感謝の気持ちをもつことがめあてとなる会です。6年生を送る会は、子どもたちが主体的に計画し、運営し、楽しく交流することが中心となる行事となります。保護者の皆様、地域の皆様、子どもたちが主体的に計画した行事です。ぜひ見にいらしてください。一緒に6年生の卒業をお祝いしましょう！

牡蠣博士・酪農博士認定試験

～厚岸の歴史や自然、環境、産業、食文化などについて学ぶチャンス！高学年以上におすすめです。～

日 時：令和7年3月23日(日) 13:00～

場 所：厚岸町生活改善センター

受験料：500円

申し込み締め切り：令和7年3月12日(水)

くわしい内容や申し込みにつきましては、以前配布しております別紙要項に記載しておりますので、そちらをご覧ください。申し込み締め切りまでまだ間がありますので、奮って参加してほしいです。

地域の産業について学ぶよい機会です。牡蠣博士・酪農博士認定試験の問題集は、太田小学校の図書室にも置いてありますので、ご覧いただくことができます。また、受験する方には、貸し出すこともできますので、ご連絡ください。

太田小中合同PTA研修会開催

1月8日(水)に「太田小中合同PTA研修会」を開催しました。小学生、中学生、幼児、保護者、教職員でカルタ大会をしたり、保護者の方達が準備してくださった材料で、お好みのパフェ作りをしたりしました。みんなで、カルタで盛り上がり、楽しくパフェ作りをし、おいしくいただきました。研修委員長の山田様をはじめPTAの皆様にご感謝いたします。



スケート教室 ～リンクが凍ることを祈っています～



今シーズンのスケート教室は、暖気の影響で2回お休みになってしまいましたが、それでも2回リンクで滑ることができました。低学年はしっかり前に進むこと、中学年や高学年はカーブの回り方やブレーキに挑戦しています。

椅子を使いながら滑っている子もいますが、低学年は、鬼ごっこをして楽しむまで上達しています。

休まないで、続けて何周も滑り続けている子もいます。何事にも頑張る太田小の子。スケートも頑張っています。

冬休み体験発表会 ～みんなレベルアップ～

1月23日(木)、24日(金)に、冬休み中に作って見たもの、調べて見たもの等の「冬休み体験発表会」がありました。

2学期の初めに「夏休み体験発表会」も行いましたが、今回はそれよりも、内容、発表の仕方がみんなレベルアップしていました。学校長の講評でも、子どもたちへそのことを伝えました。3学期のスタートで、子どもたちの立派な姿を見ることができました。会場で見てくださいました保護者の皆さまにも感謝申し上げます。

