

学校だより

R4. 1. 24発行

清水小学校



家庭数

今年もよろしくお願いたします

校長

2022年が始まりました。皆様よいお年を迎えられたこととお慶び申し上げます。新型コロナウイルスの影響で、まだ以前のような年末、年始にはありませんでしたが、子どもたちにとってはちゃんと楽しいことがあった冬休みになったようでほっとしています。コロナ禍が早く完全に終息することを心から願います。皆様にとりまして、よい一年になりますことをお祈りいたします。

さて、私が幼少期を過ごした昭和40年代の冬は今よりずっと寒く、雪もよく積もっていました。しかし、子どもたちは寒さに負けず、外で元気に遊んでいました。当時の男子の冬の遊びの主流はこま回しで、周りが鉄製のずっしり重いこまを近所の空き地に持ち寄ってみんなで回して遊んでいました。こまの芯の上下の長さやひもの巻き方などを自分で調整することから始まり、少し上手に回せるようになると、インスタントコーヒーや〇リープという粉ミルクの蓋にこまをのせて、いかに長く回せるかを競いました。蓋の底の部分にクリームを塗るとよく回ると誰かが言い出すと、各々が怪しげなクリーム状の何かを持ってきて、自分のものがいちばんよく回ると自慢し合ったものです。たかがこま回しと侮ることなかれ、当時の子どもたちは、こま回しという遊びの中で、よく回るという成功体験を得るためには、自分で根気強く工夫することが大切であることを自ら体得していたのです。こまに飽きると竹馬や缶ぽっくりに乗り、雪が降ると自分の背の高さほどの雪だるまを作り、凧を上げ、杉玉鉄砲を飛ばし…どの遊びでも、自分で工夫することは必須条件でした。大人になってから、少々のこととはとりあえず自分でやってみようと思うのは、子どものときのこれらの経験が多少なりとも影響しているような気がしています。



子どもの頃の遊びにはもう一つ特徴的だったことがあります。それは、小さい子どもから高学年の子どもまで、幅広い年齢層の子どもと一緒に遊んでいたということです。こまのひもの巻き方や芯棒の調整の仕方など、できる子どもができない子どもに教え、少しずつ上達し、長く回す競争に加わるということがどの遊びの中でも日常的に行われていました。子どもだけで遊んでいましたから、もめごとよく起こっていたと思いますが、誰かが仲介役になり、また仲良く遊びに戻るといことも行われていたように思います。どんなに寒くても、子どもたちが公園や広場に集まり、わいわいがやがや遊んでいた日々が懐かしく思い出されます。

子どもたちを取り巻く状況は当時と大きく変わりました。外で自由に遊ぼうとしても場所がありません。危険なこともいっぱいです。けれども、できることなら手先を使って工夫したり大勢で遊んだりする経験を今の子どもたちにもしてほしいと思います。そのためには大人の支援が必要かもしれません。地域で大勢の子どもたちが安心して仲良く遊んでいる、そんな社会になれればいいなあと心から願います。



健康でいられることの有難さ

栄養教諭

生活様式が大きく変化して、すでに2年あまりが経とうとしています。今までの生活が一変して、多くの方が何気ない日常の有難さを実感されたことと思います。失ってから初めて気付くことの中には、健康な生活もあります。病気や怪我などをし、不自由になって初めて、健康で過ごせる有難さを実感することは誰しもあると思います。病気や手術で入院・治療が必要になると、たくさんの食事制限を受けることになり、普段の食事を摂ることができなくなります。

皆さんが日常で食べる食事の形態を、「常食」と呼んでいます。これは食材や調味料の使用に大きな制限があまりなく、味付け、食材を比較的、自由に調理した食事を指します。腎臓疾患など、たんぱく質や水分の制限がある食事を「たんぱく質制限食」、高血圧など塩分制限を行う食事を「減塩食」、糖尿病などエネルギー制限を行う食事を「糖尿病食」などと呼んでいます。これらの食事形態に共通することは、多くの制限があることです。肉や魚などの主菜が使える量が決まっていたり、味付けもかなり薄くしたりしなければなりません。また、ご飯や麺など主食の量が少ないので、普段、満腹になるまで食べている方からすると、かなり物足りなく感じてしまいます。治療や投薬で病気が回復する場合はよいのですが、多くの場合、食事制限が必要になると、長い期間、たくさんの制約を受けてしまいます。そうならないためには、病気になってから治療するよりも、病気になりにくい生活を送ることが大切です。そのために、普段の生活を見直し、心掛けてもらいたいポイントをご紹介します。

○ バランスのよい食事

主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせる食事をすることが大切です。サプリメントや特定の食品で劇的に痩せたり、病気が予防できたりするものではないとされています。

○ 適度な運動や適性体重の維持

1日10分の散歩でも、脂肪燃焼に効果があるといわれています。まずは軽めの運動から。

○ 休息をしっかりと

健康な生活には、休息も必要です。無理をせず睡眠など休養をしっかりとすることも大切です。コロナ禍で日常生活の中に多くの制限がありますが、まずはバランスを考えた3食をしっかりと摂り、適度な運動と休息を取り入れ、病気になりにくい生活を送っていただけたらと思います。

今年の

もくひょう

今年はどうな年になるのかな。

自分の目標に向かって、頑張りましょう！

わたしのもくひょうは、なわとびのにじゅうとびをがんばることです。ふゆ休みになわをはやくまわしたり、たかくとんだりするれんしゅうをしました。でもとべませんでした。だから、2かいとべるようにいっぱいれんしゅうしたいです。

1年 女子

わたしは、音どくのれんしゅうをまい日がんばって、もっとじょうずによめるようになりたいです。がっこうでは、休みじかんもそとでげん気にあそびたいです。みんなでなかよく、たのしくすごしたいです。

1年 女子

学習は、ひっ算がにが手なのでよゆうで計算ができるように、そして、なわとびの二じゅうとびができるようにがんばりたいです。生活は「はやね・はやおき・朝ごはん」をみつけて、すききらいをせず、何でも食べたいと思います。

2年 女子

ぼくはなわとびをするのがすきです。さむさにまけず、たくさんれんしゅうして、三じゅうとびを10回とべるようになりたいです。手あらい・うがいをしっかりと元気にすごしたいと思います。

2年 男子

わたしは、あいさつをがんばりたいです。あいさつをするときに、下を向いたり、相手の目を見ずにしたりすると、相手も気持ちよくないので、しっかり大きな声で相手の目を見てつづけたいです。また、自主学習をできるだけたくさんやろうと思います。そのときにきれいでていねいな字になるように気をつけながら書くことをがんばろうと思います。

3年 女子

わたしのめあては二つあります。一つ目は漢字のじゅく語をしっかりとおぼえることです。いろいろなじゅく語をおぼえて、たくさんのおよい文を書きたいと思います。二つ目はすみずみまできれいにそうじをすることです。すみずみまでそうじをすると、学校がきれいになって、「がんばってよかった。」「またがんばろう。」というよい気持ちになるからです。この二つのめあてをがんばります。

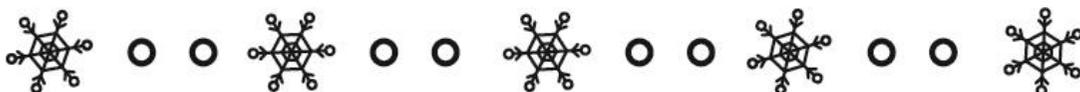
3年 女子

学習面では、苦手な科目の勉強にも集中して取り組み、たくさん手を挙げたいです。生活面では、早ね・早起きや運動をして、ウイルスに負けない体をつくり、元気にすごしたいです。また、友達を大切にして、みんなが笑顔になるようにしたいと思います。

4年 女子

手洗い・うがいをしっかりとしたり、運動に親しんだりして、健康な心と体を保ちたいと思います。笑顔いっぱいの楽しいクラスになるように、私自身も、学級・学年全員と友達になるようにがんばります。学習面では、先生の話をよく聞き、集中して取り組みたいと思います。今年は、いよいよ高学年の仲間入りなので、下級生に尊敬されるような5年生になりたいと思います。

4年 女子





わたしが3学期にがんばりたいことは、三つあります。一つ目は、なわとびです。去年できなかった難しい技をたくさん練習して、体育の時間に合格できるようにがんばりたいです。二つ目は自主勉強です。3学期には学力診断調査があります。私は国語の漢字が苦手なので、復習をしっかりとっておきたいと思います。三つ目は、6年生に向けての準備です。6年生になったら学校のリーダーとして下学年の手本にならないといけません。今の6年生のように学校を引っ張っていける人になれるようにがんばります。

5年 女子

わたしが3学期にがんばりたいことはあいさつです。校長先生が「あいさつをがんばってもっとよい学校にしていましょう」とおっしゃっていたのを聞いて、自分もがんばらないといけないと思いました。6年生に向けて、あいさつでも他の学年を引っ張っていけるようになりたいです。

まずは自分からあいさつをすること、そして笑顔であいさつをすることを心掛けたいと思います。

5年 女子

私の冬休みの思い出は、家族で塗り絵をしたことです。塗り終わると絵画になる塗り絵に挑戦しました。少し難しい塗り絵だったので、何時間もかけて完成させました。なので、家族で協力して頑張り、だんだんと塗り絵ができていくことにとっても達成感がありました。家族との会話もはずみ、楽しい時間になりました。

3学期にがんばりたいことは、進んでいろいろな人に声を掛けることです。6年生として最後の学期なので、感謝の気持ちをもって、挨拶などをがんばりたいです。

6年 女子

3学期にがんばりたいことは、学習です。1、2学期の学習もまとめてがんばりたいです。また、1～6年生の学習で、自信のないところもしっかり復習する期間にします。特に自主学習に力を入れて苦手を克服したいです。また、卒業プロジェクトも始まりました。親や先生方、地域の方がたや学校への感謝をしっかり伝えられるように全力をつくしたいです。小学校生活最後の3学期を大切に過ごし、卒業まで全進前進していきます。

6年 女子