



学校便り

# うこっ子

「自分の思いや考えを表現できる」うこっ子

創立 142 周年

阿久根市立大川小学校

TEL 74-0007

令和4年 11月号

校長 中能 健尚



## 健全な精神は健全な肉体に宿る

人間の活動の源は「健康」です。健康な体は、物事に取り組む意欲や気力といった精神面にも深くかかわっています。学校生活で自分の能力を十分に発揮し、学習効果を高めるのにも健康な体が第一です。健康な体をつくるには、運動と栄養、睡眠が必要です。子どもたちの生活を振り返ってみて、こんなことはないでしょうか。

- 食べ物の好き嫌が多い。
- おやつを食べて食事がお腹に入らない。
- 夜遅くの食事で胃に負担をかける。
- 朝起きられずに朝食を抜いてしまう。
- 疲れ気味で外遊びや運動をしない。
- テレビやゲームに熱中し寝る時間が遅くなり睡眠時間が少ない。



このような生活は、肥満や生活習慣病の引き金にもなります。当然、学習効果もあがらない状態にもなります。

最近、学校でのケガでも骨折が30年前に比べて9倍に増えているという事実があります。サッカーボールを思いっきり蹴ったら足の骨を骨折したなどという笑えない出来事もあります。丈夫な骨をつくるにはカルシウムが欠かせません。牛乳、ほうれん草、ワカメや煮干しなど日々の食材にも気を使いたいものです。インスタント食品やファーストフードの浸透で日本の風土にあった食の体系が崩れているとも言われます。特にカルシウムの不足は精神が不安定になる、落ち着きがなくなる、気性が荒くなるなどの影響があります。カルシウムが神経系統を正常に作用させる栄養素であることを再認識して、日々の食生活をも見直していきたいですね。

学校の給食ではバランスのよい献立を用意しています。「材料と主な働き」など、毎月の献立表を改めて御覧いただければと思います。

「健全な精神は、健全な肉体に宿る」という格言のように、日頃から体を鍛えて、健康な心、精神を安定させるような生活習慣を心がけていきましょう。

## 人権について考えよう

本校では、11月下旬から12月上旬にかけて「にこにこウィーク（校内人権週間）」を行っています。

人はそれぞれ長所と短所をもっています。毎日の生活の中で相手の欠点に目を向けると生活がギスギスしたものになります。反対に長所に目を向けると楽しい生活を送ることができます。

小学3年生の国語の教科書にでてくる金子みすゞさんの詩を紹介します。



わたしと小鳥とすずと  
金子みすゞ

わたしがからだをゆすつても、  
お空はちっともとべないが、  
とべる小鳥はわたしのよう、  
地面をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすつても、  
きれいな音はでないけど、  
あの鳴るすずはわたしのよう、  
たくさんうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし  
みんなちがって、みんないい。

## 【頭の体操】

☆何と読むでしょうか？



※問題は「サブリ文字ドリル」  
(2005年12月発行)を参考

【前回の答え】①餃子 ②ワカメ

## 「うこっ子教育週間」を終えて

期間中の御来校ありがとうございました。特に、2日(水)の学習発表会には、多くの皆様の御参観をいただき、温かい御声援を賜りありがとうございました。

## 令和4年度学習発表会



全校斉唱「ビューティフルネーム」

今年度も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、入場制限を設けて開催しました。御理解・御協力ありがとうございました。

ボール遊び・縄跳び・ダンスを交えながら、堂々とした演技を披露した1,2年生。



1・2年生劇  
「くじらぐも」



3・4年生音楽劇  
「ちいちゃんのかげおくり」



5・6年生劇  
「歴史なんて大きい」

戦争の悲惨さを訴え、周囲の涙を誘った3,4年生。

脚本から構成まですべて自分達で創り上げた5,6年生。

そして、深い愛情とたくさんの想いが込められている自分の名前を、全員が一人ずつ発表した全員斉唱「ビューティフルネーム」。

どの演目も、工夫をこらした演出で、見応えのある素敵な発表会となりました。

## みのりの秋！ [芋ほり・稲刈り～脱穀]



寺地輝男さん率いる「八人衆」の指導の下、10月21日に全校生徒で稲刈り、28日に3,4年生で脱穀をおこないました。

10月12日には、岩崎俊二郎さん指導の下、1,2年生が学級農園に植えたお芋の収穫をおこなっています。

収穫したお米は、お餅にして、お芋は、「お芋パーティ」で、おいしくいただく予定です。

指導して下さった郷土の先輩方、ありがとうございました！



## ありがとうございました。運動会寄付金（お礼）

大川小学校運動会の際、多くの寄付金をいただきました。本校の教育活動のために大切に使用させていただきます。早速、いただいた寄付金から

- PC・タブレット持ち運び用クッションケース(全児童分)
- PC・タブレット用タッチペン(全児童分)
- CDデッキ(Bluetooth対応)1台

を購入させていただきました。ありがとうございました。



11月

11月下旬～12月の主な行事予定

12月

- 15日(火) 鶴翔高校体験学習(弁当持参)
- 16日(水) 4校合同芸術鑑賞会(風テラス)  
(西目小・尾崎小・山下小と合同)
- 17日(木) PTA役員会
- 19日(土) 県PTA活動研究委嘱公開(風テラス)
- 24日(木) 読書集会(大久保さん・牛ノ濱さん)
- 28日(月)～12月2日(金) にこにこウィーク
- 30日(水) 巡回相談

- 6日(火) 第4回学校運営協議会
- 9日(金) 持久走大会, 全体PTA, 学級PTA
- 11日(日) 門松作り, もちつき大会(予定)
- 13日(火) 学力調査(国, 社, 外国語)
- 14日(水) 学力調査(算, 理)
- 15日(木) 教育相談
- 17日(土) アクロス大川(予定)
- 23日(金) 終業式, 大掃除, 学級活動