



# 2023 せんだん



創立152年

か し こ く  
や さ こ く  
た く ま く

花とあいさつと笑顔いっぱい  
の佐志っ子  
一人一人が主人公



## 規則正しい生活リズムで心身を育てる

校長 渡邊 義幸

6月は祝日がない月です。暑い日があったり、梅雨の気配で天候不良の日があったりと体調を崩しやすい時期でもあります。本校でもインフルエンザの流行があり、学級閉鎖になった学年もあります。この季節は特に心がけて健康管理をお願いします。

「寝る子はよく育つ」と昔からよく言われます。寝ることと食べることは、人間が生きていく上で欠かせないものです。ネズミを無理やり起こしておく、皮膚がただれ、免疫機能が失われて数週間も生きていけないそうです。

睡眠時間は、食事・学習・免疫力と密接な関係にあります。成長ホルモンは、睡眠時に分泌され、昼間使った身体の修復作業をしてくれます。記憶や物事を考える力も睡眠をとることで定着します。夜更かしをして睡眠不足が続くと、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や抑うつ感などを起こしやすくなります。食欲を調整するホルモンのバランスが悪くなり、肥満の原因にもなるそうです。

成長期の子供たちにとって睡眠時間をしっかり確保することが、心身にとって大切であることは間違いありません。そのために、子供たちには大人の生活リズムを押しつけるのではなく、子供たちの生活リズムに大人が合わせていくような工夫が必要です。低学年であれば、部屋を暗くした後、家族の会話を心がけたり、「絵本を一冊読んだら寝ようね。」などの言葉をかけたりして、安心して眠りにつける環境をつくってあげたいものです。このようにして睡眠時間を確保し、生活リズムを確立することは、健やかな子供たちの育成に欠かせません。

さらに、子供たちの生活リズムを確立するために、「時間をしつける」ことも大切です。「三つ子の魂百まで」と言いますが、幼い頃身についたものは生涯忘れません。「〇時までには終わらせようね。」「〇時までには布団に入ろうね。」など言葉をかけて、時間を意識させましょう。

子供たちが時間を意識して動けるようになることは、自立の第一歩です。時間を守れたらしっかり褒めてあげてください。小さな目標をつくり、それを達成したら褒める、この繰り返しが、お子さんの自立をさらに促すことでしょう。

子供たちが生活リズムを自己管理できるようになればしめたものです。心身ともに健やかな佐志っ子の育成を目指し、学校と各家庭が連携して取り組んでいきましょう。

### 宿泊学習（5年）

予定変更で一泊二日の短縮日程になりましたが、6月6・7日に薩摩川内市立少年自然の家で5年生が「宿泊学習」を実施しました。宿泊を伴う集団行動や自然との触れあい、野外活動を通して、多くのことを学ぶことができました。



### 歯と口の健康づくり月間

歯と口の健康指導を行いました。5年生はDVDを用いて「全国小学生歯みがき大会」に参加、それ以外の学年は歯科衛生士さんを招き「歯科指導」を行いました。発達段階に応じた適切な指導で、子供たちの真剣な表情が印象的でした。



# 暑さに負けるな！佐志っ子！

【7月生活目標】  
1学期のまとめをしよう

元気に登校！  
元気があいさつ！

【7月保健目標】  
健康に気を付け、規則正しい生活をしよう

## ～第1回校内人権月間～



6月の「校内人権月間」にあわせて様々な取組を行いました。6月1日は、人権・集会委員会を中心に「ひまわり集会(人権集会)」を開催しました。今年度は「自分らしさを大切にしよう」というテーマで、全校児童が「人権の大切さ」をテーマに、自分たちが大切にしているものを発表しました。また、各学年で「人権の大切さ」をテーマに、自分たちが大切にしているものを発表しました。また、各学年で「人権の大切さ」をテーマに、自分たちが大切にしているものを発表しました。

度の人権スローガンは「自分らしさを大切にしよう」というテーマで、全校児童が「人権の大切さ」をテーマに、自分たちが大切にしているものを発表しました。また、各学年で「人権の大切さ」をテーマに、自分たちが大切にしているものを発表しました。



## 授業参観・家庭教育学級

5月25日、本年度第1回目の「授業参観」では、多くの保護者に子供たちの頑張る姿をお見せすることができました。また「家庭教育学級」では、楽しく「ウチン知育」について学ぶことができました。これからも遠慮なく学校へお越しください。



きばいもんぞ！

## 7月の主な行事

- 3日(月) 薬物乱用防止月間  
ほっとタイムウィーク・安全点検  
いじめ問題を考える日
- 4日(火) 委員会活動・代表委員会
- 5日(水) 全学年4時間授業  
B&G水泳学習
- 6日(木) ALT来校
- 7日(金) ふれあい給食
- 8日(土) 土曜授業日
- 10日(月) 青空集会(4年)
- 11日(火) B&G水泳学習・クラブ活動
- 12日(水) ALT来校
- 14日(金) 水泳大会・学級PTA
- 20日(木) PTA交通安全指導  
1学期終業式  
教育相談週間
- 24日(月) 1学期終業式
- 25日(火) 町水泳記録会



## PTA活動の充実！ 愛校作業・資源リサイクル活動 通学路点検・新聞発行



5月14日「愛校作業」は、PTA施設事業部に側溝の掃除や校舎・体育館の窓拭きを中心に行っていました。普段手の届かない所まで

きれいになりました。28日の「資源リサイクル活動」も地域の方や保護者の御協力で、無事に実施することができました。御協力ありがとうございました。第2回目の資源リサイクル活動は、10月22日(日)を予定しています。

また、保健生活部は「通学路点検」を行いました。子供たちが安全に登下校できるよう、これからも見守りをお願いします。文化部は「PTA新聞せんだん」の発行に向け、役割分担しながら協力して取り組んでいます。



## 栄養教諭を活用した食に関する授業(2年)

6月は「食育月間」でした。栄養教諭の市來先生を講師としてお招きし、2年生に食に関する授業をしていただきました。食事の大切さやおやつの選び方など、子供たちは真剣に話を聞いていました。給食の様子も参観していただきました。好く嫌いな食べ物や食事のマナーなども身に付けていきます。



## スクールカウンセラー(花山先生) スクールソーシャルワーカー(小原先生) 町教育相談員(祝先生) 教育相談していただけます！

県及び町の事業で、学校の教育相談体制の充実が図られています。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、町教育相談員の方々が定期的に来校し、子供たちや保護者の皆様との教育相談にも対応していただけます。御要望がありましたら、学校にお問い合わせください。

なお、7月24日～7月28日は学校での教育相談週間となっています。担任から案内が配布されますので、御確認ください。