



# 駒場の丘

【教育目標】  
 自ら学び 新しい時代を拓き  
 心豊かにたくましく生きる児童の育成

- ・心かよいあう子
- ・まなび合う子
- ・きたえ合う子

第10号 R4.12.23 (金)  
 文責：長山

## けがをせず健康に過ごす冬休み

### 児童会冬休みスローガン

今日で86日間の2学期が終わりました。保護者の皆様には、本校教育活動へのご理解とご支援をいただきましたことに感謝申し上げます。あわせて感染症対策をはじめとする子ども達の体調管理にご配慮いただきありがとうございました。

さて、今学期を振り返ってみますと新型コロナウイルス感染症対策を継続し、学習発表会やマラソン大会を実施することができました。地域や外部機関とのかかわりをもった学習活動もある程度進めることができました。生活科見学、豆腐作り、宿泊学習、地域ゲストをお招きしての学習、公共機関の学習や見学と実感をもてるような学習活動とすることができました。各教科等の理解を深めるだけ



【町探検】

でなく、地域理解を深める、地域を見つめなおす一つの機会とすることができました。また、縦割りそうじや縦割り遊び、児童会の「プラス言葉」「千小にここに宣言」の活動を通して、自分たちの生活を振り返りながらお互いの関係について見直すことができました。



【交流学習】



【縦割り活動】

いよいよ明日から冬休みです。学校を離れ自分自身の計画に従い時間を管理することになります。学年に応じて、一人一人が見通しをもった生活することで、自己管理する力をつけてほしいと思っています。多少うまくいかなかったり、失敗したりすることもあると思います。保護者の皆様には、うまくいったことは褒めていただき、時折失敗したことにはもう一度チャレンジできるよう子供たちを支援、背中を押していただければと思います。1月13日(金)、全員笑顔に会えることを楽しみにしております。

3年生の作文より抜粋  
 2学期にがんばった事は、2つあります。  
 1つ目は、体育の水泳学習です。最初は全然泳げなかったけど、少しずつ練習していくうちに、クロールや平泳ぎができるようになりました。  
 2つ目は、学習発表会です。「千厩の味じまん」を調べて…インタビューをして分かったのは、米の種類が100種類以上あることです。…練習を積み重ねて…本番では大きな声で発表しました。冬休みにがんばりたいことは、本をたくさん読みたいです。

5年生の作文より抜粋  
 2学期にがんばった事は、2つあります。  
 1つ目はマラソン大会です。業間マラソンで歩かず最後まで走り切ったり、家の周りで練習したりして体力をつけた結果、本番では最後まであきらめないで力を出すことができました。  
 2つ目は算数の学習です。ノートやロイロノートに自分の考えを書き、友達の考えが自分と似ているか違うところがあるかよく考えました。  
 冬休みの目標は、…復習です。…しっかり覚えて3学期にいかしていきたいです。

1年生の作文より抜粋  
 2学期の思い出は3つあります。  
 1つ目は、学習発表会でがんばったことです。わけは、大きな声を出してみんなに聞こえるようにしたからです。  
 2つ目は、マラソン大会です。わけは、いっぱい本気を出して走ったからです。  
 3つ目は、音読練習です。わけは、大きい声ではっきり読んだからです。

# 今こそ 生活習慣を…



冬休みなど長期休みになると生活リズムが乱れてしまったという子どもも少なくありません。そもそも子どもの生活リズムが崩れてしまうと、心や身体へどのような影響があるのでしょうか。夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたりしてしまうことがあります。このように生活リズムが乱れると、「体内時計」が狂ってしまう原因となります。体内時計が狂ってしまうと、以下のように身体や心に影響が出る場合があります。

・頭がぼーっとする ・食欲がなくなる ・夜眠れず、朝起きられない ・肥満につながる  
上記のいずれも子どもの心や身体にとってよくありません。だからこそ、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする生活習慣の大切さが言われています。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は、子どもの頃の「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする生活習慣や様々な体験と、大人になった現在との関係について調査した結果の中間報告書には、次のようなことが書かれています。子どもの頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在、自分のことが好きな人や、電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う人が多い。大人になった現在も規則正しい生活をしている人の割合が高く、さらに、仕事にやりがいを感じていると答えた人が多いそうです。私たち大人が子ども達の将来のために、基本的な生活習慣をしっかりと身に付けさせたいものです。

## 改めて 確認します！

新型コロナウイルスの感染第8波の勢いが収まりません。これから年末年始を迎え、ご家族でのご旅行や移動、ご親戚とお会いになる機会が増えることと思います。引き続き感染対策を徹底することが大切です。風邪症状や発熱等があった場合には、外出や人との接触を避けることが万が一感染していたとしても新たな感染を生まないことにつながります。また、すぐに発熱等の症状が収まった後に、感染が判明しているケースもかなり見受けられます。感染しても重症化させないよう、日頃から免疫力を高めるような生活を心掛けたいものです。改めて以下の点にご留意ください。



- ① 風邪症状（せき、のどの痛み、発熱）がある場合には、自主検査あるいは受診する
- ② 潜伏期が最大で7日間（中央値は2.9日）
- ③ 発症間隔が2.6日であるため、症状が出る前に感染させることも多い
- ④ 診断から9日までは感染させる可能性がある

これらのことを踏まえたうえで、感染対策を行いながら健康で楽しい時間を過ごしてほしいと思います。新学期のスタートにあたって何らかの症状がみられる場合には、様子を見て受診をするなど感染拡大防止に引き続きご協力をお願いいたします。

## ある日の出来事から…

思いやりの算数を目指して生活してきた2学期です。終わりを迎えようとしていたある朝の出来事です。雪が降ったため早く登校したたくさんの子ども達が、雪かきをしてくれました。靴についた雪をきちんと扉の前のマットで落としている子ども達がいました。帽子やランドセル、ジャンパー等についた雪をお互いに払ってから中にはいる子ども達が居ました。誰かの役に立つこと、一人では難しいこともお互いに手を差し伸べること、誰かが困らないようにすること、子ども達の心が育っていることを大変うれしく思いました。この輪がもっと広がりますように！

