



令和5年度 霧島市立中津川小学校 学校便り
令和5年7月14日 発行

梅檀～せんだん～

児童数（令和5年7月14日現在） 男子9名 女子5名 計14名
R5キャッチフレーズ【 挨拶があふれ 夢にあふれ 笑顔あふれる学校 】

1学期もありがとうございました

校長 福永 雅一

1学期も今月20日で終わります。心配されたインフルエンザや新型コロナウイルス感染症も校内で流行することなく終わりそうです（14日現在）。また、子供たちが大きな怪我や事故もなく元気に登校できたことは、大変喜ばしいことです。1学期は、運動会や修学旅行、水泳発表会など、行事もたくさんありました。振り返ると新しくできるようになったこと（漢字や計算、水泳、学校の係など）が、たくさんあり子供たちも自信がついたことと思います。これも、保護者の皆様や地域の方の御支援、御協力のおかげと深く感謝します。20日には通知表を持って帰ります。頑張ったことをたくさん誉めてあげてください。学校で誉められる以上に子供たちは喜ぶと思います。

（誉め方の例）

- よくがんばったね。（何げない頑張りや努力に気付いてあげる。基準を子供のできないところにさげる。）
- ここまでできるね。（できるところ、いいところ、素敵などところを書き出すことも良いと思います。）
- できたね。（2学期は、ここを頑張ろうなど、次の課題を言わない。）
- 自分から〇〇するなんて、お母さん、えらいと思うよ。
- ～してくれて、ありがとう。



さて、41日の長い夏休みに入りますが、夏休みの過ごし方についてお話します。毎年、長い休みになると家庭でどのように過ごすかが気になる場所です。学校からは、いつも「規則正しい生活をしましょう。」とお願いをしています。

- 1 朝日をあびる。（難しいかもしれませんが、できれば親子で早起き散歩）
- 2 十分に眠る。（遅くても午後10時前には、熟睡状態になっているのが理想）
- 3 規則正しい時間に食べる。
- 4 スマホやゲームなどをさわる時間を短くする。または、しすぎない。しない。



規則正しい生活を心がけるには理由があります。『発達障害』間違われる子どもたち（著：成田奈緒子）によると、生活を改善することで、①からだの脳の育て直しができ、脳のバランスが整う②セロトニン神経を育てられる（セロトニン神経とは、体と心を安定させ、安心・安全な気持ちを作り出す「幸せホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質）③睡眠が安定するそうです。しかし、日本人は、大人も子供も睡眠時間が少ないです。小学生の理想の睡眠時間は約10時間ということですが、現在10時間眠れている子供はほとんどいません。日本の小学生の平均睡眠時間は約8時間です。質の高い十分な睡眠がとれていないと、「発育の遅れやイライラしたりキレやすくなったり落ち着きがなくなる。疲労感が抜けずに朝から机の上でうつむいたり、授業に集中できない。」などの行動も見られます。実際に、睡眠を変えて気になる行動が改善した子供もたくさんいるそうです。

現在、MLBのロサンゼルス・エンゼルスで活躍している大谷選手は、睡眠や食事をとても大切にしているということを聞いたことがあります。ある寝具メーカーと睡眠コンディショニングサポート契約を結んでいる大谷選手は、自分の睡眠の体に合う枕やマットを使うために、約120万にも及ぶ身体的なデータ計測して作っているそうです。また、自分で栄養管理ができるように自炊もしています。二刀流で活躍しているのも、頷けます。

9月1日、子供たちが元気に登校して来ることができるよう家庭で規則正しい生活に心がけましょう。

6月・7月の行事より 学校ホームページも御覧ください。7/3更新→



6/30 【3.4年生研究授業】



対話活動



タブレット活用

3.4年生、一緒に振り返りの時間



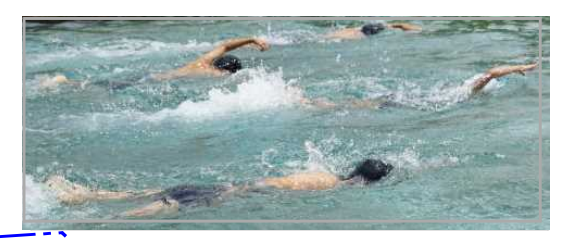
本校は、令和4年度から児童に確かな学力をつけるために、算数科の研究に取り組んでいます。各担任が授業を提供し、全職員で研修を深めていきます。6月30日は、3・4年生の研究授業を行いました。複式学級におけるガイド学習の効果的な進め方やタブレットの有効的な活用法について研究しながら授業づくりを行っていきます。少数の強みを生かし、個を大切に学習指導をチーム中津川で取り組んでいきます。

7/6 【救命救急講習会】



夏休みに向けて、AEDを扱う心肺蘇生法について、霧島北消防署員6名の方に分かりやすく丁寧に教えていただきました。保護者の方も真剣な態度で取り組み、積極的に質問していました。命を守るためにいざというときに実践できたらと思います。

7/6 【練習の成果を発揮した水泳発表会】



ずっと雨の日が続いていましたが、当日は晴天に恵まれた水泳発表会となりました。これまでの練習の成果を発揮できるように、みんな全力で臨みました。全員が、目標を達成し楽しく取り組むことができました。保護者の方のたくさんの声援により、いつも以上の力を出して泳ぐことができました。ありがとうございました。

PTA親子愛校作業 兼 ふれあいボランティア霧島の日（清掃作業）の御案内

日時：8月20日（日）6:30～8:00 荒天時は8/27（日）

場所：中津川小学校の敷地～教育の森 集合場所（校庭ツタノ木の下）

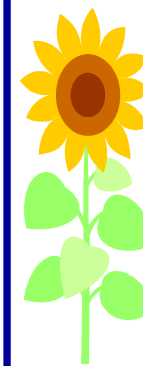
作業内容：草払い・樹木のせん定・雑木の伐採等

参加者：PTA会員 中津川地区民の皆様

地区民の皆様の多数の参加・御協力を何とぞよろしくお願い致します。

8月の主な行事予定

- 1日（火）出校日
- 3日（木）PTA理事会18:00～
- 11日（金）山の日🇯🇵
リフレッシュウィーク
～17日（木）
- 13日（日）学校閉庁日～15日（火）
- 20日（日）PTA愛校作業6:30～
荒天時は27日（日）に延期
- 21日（月）出校日



9月の主な行事予定

- 1日（金）始業式・給食開始
交通安全指導～5日
- 5日（火）避難訓練
- 7日（木）学校参観日 道徳授業参観
家庭教育学級・学級PTA
- 9日（土）土曜授業日
- 18日（月）敬老の日🇯🇵
- 19日（火）移動図書
- 23日（土）秋分の日🇯🇵 里山フェス
- 28日（木）生活科・社会科見学
（持松小と合同）

《リフレッシュウィーク&学校閉庁日》8月11日から17日は、リフレッシュウィークと設定し、行事等を入れない週間となります。特に13日から15日は、学校閉庁日となりますので御了承ください。