



佐賀市立南川副小学校だより No. 16

令和6年2月1日 文責:古川孝宏

「自分を磨く子どもの育成
～自ら学び 心豊かに たくましく 生きる南っ子～」



- 1 自分で考え行動します
- 2 相手の気持ちを考えます
- 3 あきらめず挑戦します

学校HPのQRコードです ⇒



☆新入学児童保護者説明会☆

1月25日(木) 14:00～16:10に新入学児童保護者説明会を多目的室で行いました。前半の家庭教育講座では、「食べることの大切さ」と題して、佐賀県栄養士会から講師に来ていただき話をしてもらいました。早寝早起き朝ごはん全国協議会の「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド」や「心と体の元気のヒミツ 早寝早起き朝ごはん」の冊子、「日本型食生活のススメ」のチラシなどを使いながら、話をされました。

話の内容は、新入学児童の保護者だけでなく、在校生の保護者にも参考になりますので、使用された冊子等の内容を踏まえ、概要をお知らせします。



- **日々の生活習慣が、食生活につながる。**
- 「まごはやさしい」は、体が元気になる食べ物の合言葉。この食べ物を組み合わせると栄養のバランスがよくなる。

「ま」：豆・豆製品、「ご」：ごまなど、「わ」：わかめなどの海藻類、「や」：野菜
「さ」：魚、「し」：しいたけなどのきのこ類、「い」：いも類
- **睡眠は、体を整備し、成長させ、健康を保つ。**
- **睡眠は、新しく学んだ知識や運動の技能などを定着させる役割を担っている。**
- **睡眠不足になると**
⇒「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできないことがある。
- 6～13歳の必要と考えられている睡眠時間
⇒限界最短睡眠時間：7～8時間、**望ましい睡眠時間：9～11時間**
※従来から「寝る子は育つ」と言われているのが、このことでしょう。子ども達のゲームやスマホ使用の時間については、気をつけたいものです。
- **朝の光を浴びる**
⇒目が朝の光を感じると、セロトニンという脳内物質が分泌され、**頭がすっきりと目覚め、心のバランスが整えられる。**
- 脳のエネルギーはブドウ糖。しかし、ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足する。つまり、**朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態。**だから、しっかりと朝食をとる必要がある。
- **偏食は、栄養が偏る。そうすれば、ものの考え方も偏る。**

家庭教育講座の後には、入学にあたっての説明を行いました。学校としましては、4月に入学する子ども達が安心して楽しく学校生活を送ることができるように全職員で協力し、在校生とともに準備をしていきたいと思ひます。

☆**新入生1日体験**☆

1月30日(火)3校時に、1年生や5年生が令和6年度1年生になる幼稚園・保育園の子ども達と交流をしました。校長



校歌を歌う1年生



5年生と手をつないで校舎へ

あいさつの後、小鹿幼稚園、みなみ保育園と次年度4月に入学する他の園の子ども達の2グループに分かれて、新入生を迎える会と学校探検を体験しました。

新入生を迎える会は、1年生が担当し、校歌を歌ったり、小学校の生活(朝の準備、給食、縦割り掃除等)を演技をまじえて紹介したりしました。また、学校生活のO・Xクイズのあとは、**3年生の代表者がメッセージカードのプレゼント**を渡しました。



1年生の教室にて

学校探検は、5年生が担当し、各教室を回りました。新入生と手をつなぎ、リードする5年生の姿は、**とても頼もしく、最上級生となる心構えができていました。1年生も5年生も成長を感じる時間**でした。

☆**大谷選手からのグローブ**☆

大谷選手から寄付されたグローブは、予定していたように体育の時間や昼休みの時間を利用して、子ども達が使用しています。初めてグローブをはめてキャッチボールをする子ども達もいて、よい経験になっています。



☆**2月の主な行事予定**☆

1日(木) 全校集会 いじめ・いのちを考える日	13日(火) 6年生親子ふれあい活動 6年生保護者懇談会 4年生未来プロジェクト 授業参観
6日(火) 5年生レインボー川副施設訪問 スクールカウンセラー来校	14日(水) フッ化物洗口 チャレンジスクール
7日(水) フッ化物洗口 チャレンジスクール 百人一首大会(1回戦)	15日(木) 児童集会
8日(木) にこにこタイム 百人一首大会(2回戦)	19日(月) クラブ活動
9日(金) 百人一首大会(決勝)	21日(水) フッ化物洗口 チャレンジスクール
13日(火) 家庭学習がんばろう週間(～19日)	22日(木) 6年生ありがとう集会
今年度、最後のがんばろう週間になります。 励ましの声かけ等、ご協力をお願いします。	28日(水) フッ化物洗口