



学校教育目標：笑顔いっぱい 楽しく学ぶ 鍋島っ子の育成

# なべしまっ子

学校便り 7号

令和6年10月11日

児童数 768名

文責 井原 竹始

## 「早寝・早起き・朝ごはん」はとても大切

朝、元気に登校してくる子どもたちを見ると、ほっとします。しかし、中には眠そうな顔で、元気に登校してくる子どももいます。夜遅くまでゲームをしたり、YouTubeを観たりして睡眠時間が足りていないのかな。朝ごはんを食べてきていないのかな。とても心配になります。

健やかな成長には、「早寝、早起き、朝ごはん」をはじめ、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動など規則正しい生活習慣が必要です。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。「早寝、早起き、朝ごはん」を家族全員で意識して、生活リズムを整えていただけるとありがたいです。「早寝、早起き、朝ごはん」が大切な理由は以下の通りです。

「**早寝**」子どもの脳や体に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

「**早起き**」朝日を浴びることで、体内時計（25時間）がリセットされ、脳が目覚め、24時間のリズムに調整されます。

「**朝ごはん**」脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の動きが活発になります。

**早起きが1日を決めます** 早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムが出来ます。

朝ごはんをしっかり食べることで、脳と体が目覚めます。

## 台湾の小学生と手紙交流

6年生は外国語の授業の一つとして、台湾の小学生と手紙交流を行います。八戸溝郵便局長の石原さんに講師として来ていただき、交流する台湾の学校の紹介や英語での手紙の書き方などを教えてもらいました。子どもたちは、例文を参考にしながら、自己紹介や質問など一生懸命に書いていました。手紙での国際交流です。子どもたちは、台湾の小学生から返事が来るのを楽しみに待っています。



## 高齢者疑似体験



3年生は、総合的な学習の時間に、「福祉」について学習をしています。その中の1つとして、高齢者疑似体験を行いました。高齢になってくると、体が思うように動かず、階段の上り下りが難しかったり、ペットボトルのキャップがうまく開けられなかったり、視力が落ちて見えにくくなったり、水をコップに注ぐのが難しかったりと、今の3年生では想像することが難しいことを体験しました。また、車椅子の操作の仕方や目が見えない人の誘導の仕方なども丁寧に教えてもらいながら、その難しさも感じていました。今回の体験が、いろいろな立場に立って考え、行動できるきっかけになってくれればと思います。

# バスケットボールを寄贈して頂きました

佐賀バルナーズの「バスケットボール寄贈プロジェクト」に、地元企業の九州技術開発株式会社さんが賛同され、鍋島小学校にバスケットボールを10球寄贈していただきました。「運動への苦手意識をもつ子どもにも、楽しさや体を動かす喜びを感じてもらいたい」という思いで贈られたものです。佐賀バルナーズのロゴが入ったカッコいいボールです。これから体育の授業の中で使っていきたいと思います。ありがとうございました。運動好き、バスケットボール好きが増えるかな。



# ヘルメット着用推進ポスターコンクール



PTA主催のヘルメット着用推進ポスターコンクールがありました。自転車に乗るすべての子どもたちが、ヘルメットを着用し、自分の身を守ろうという意識を高めてくれることを願い行われたものです。審査の結果、4年生小南こはるさん、1年生志岐ふわさんの作品が最優秀賞に選ばれました。2人の作品は、同時に募集された標語と

一緒に、メディアセンター前に展示しています。

# はきものそろえ頑張っています

「鍋島スタイル」として、全校で頑張っていることが6つあります。

- ① ひびく挨拶、返事
- ② 時間を守り、チャイムで立腰
- ③ 相手を見て話を聞く
- ④ ろうかには静かに歩く
- ⑤ 無言そうじ
- ⑥ はきものそろえ の6つ

今回は、その中の「⑥はきものそろえ」について紹介します。

鍋島小学校の靴箱を見てみると、どの学級の靴箱も靴のかかどが手前の線にきちんとそろってきれいです。それを行っている鍋島っ子は素晴らしいと思います。トイレのスリッパそろえも頑張っています。

履物がそろっていると、子どもたちの心も落ち着いているのだなと安心します。

知っている人が多いと思いますが、円福寺のお坊さんである藤本幸邦さんの「はきものをそろえる」という詩を紹介します。

はきものをそろえると心もそろう  
心がそろうとはきものもそろう

ぬぐどきにそろえておくと  
はくどきに心がみだれない

だれかがみだしておいたら  
だまってそろえておいてあげよう

そうすればきっと  
世の中の人の心もそろうでしょう

う詩を紹介します。

この詩のように、くつやトイレのスリッパなどをそろえていると鍋島っ子の心が一つになる気がします。

はきものをそろえると、

○そろってすっきり、気持ちがよくなる

○今日1日、頑張るという気持ちになる

○みんなの心も、そろってくる

○物を大切にすることができる

○相手のことを思って行動できる・・・など

いいことばかりです。これからも全校ではきものそろえを頑張っていきましょう。

