

「えいっ！」



5年担任 氏家拓也

2016年も終わり，新しい年が始まるにあたって，気持ち新たに目標を立てたり，何かを変えようとしたりする人が多いと思います。確かに，気持ち新たにやる気を高めるには絶好の機会だと思います。さて，2017年，どんな「しん年」にしたいと思いますか。新しく始まる1年を……。

- 「心年」・・・自分の心が成長する1年
- 「進年」・・・進化する1年
- 「深年」・・・自分の考え方がより深まる1年
- 「芯年」・・・自分の芯が固まる1年
- 「信年」・・・信頼や信用が高まる1年
- 「真年」・・・真の成長を遂げる1年



そんな「しん年」にしていきたいものです。一方で，こんな「しん年」もあります。

- 「寝年」・・・心も頭も寝てしまう1年
- 「沈年」・・・沈んでいく1年

この違いは，何から生まれるのでしょうか。きっと，チャレンジをするかしないかにかかっているのではないのでしょうか。結局は，自分次第！自分の「しん年」は，やっぱり自分が作っていくのです。私はまず，どんなことにも，「えいっ！」と挑戦することから始めていきたいです。そして，今年よりもすてきな1年にしたいです。

なわとび大会開催

今年度もなわとび大会を行うシーズンがやってきました。今年度は短なわの大会を11月30日(水)に，大なわの大会を12月15日(木)に行いました。この時期の休み時間は，短なわの個人練習やクラス練習を一生懸命行っている姿が風物詩となっています。

今年度の短なわ大会では，7種目の規定の跳び方以外に，かけ足跳びや二人跳びなど趣向を凝らした種目も取り入れ，子どもたちは楽しそうにチャレンジをしていました。

大なわ大会は，8の字跳びを3分間で何回跳べるか挑戦しました。緊張感のある3分間の競技の中で，大きな声をかけ合うクラス，目標を達成して喜び合っているクラスなど様々な笑顔が見られる会になりました。



第2回 学校保健委員会



12月1日(木)の6時間目に「9時間睡眠で、元気なからだになろう」をテーマに4～6年生の各クラスの実践発表を行いました。

まず、保健委員が全児童に10の質問を聞き、○の数に応じて睡眠不足かどうかを確認しました。また、各クラスでは11月15日から18日までの間に、「すいみんチェック表」を使って、日ごろ睡眠時間を確認しました。その結果を受けて、さまざまな睡眠を妨げる理由を確認し、9時間睡眠を妨げるものを解決する方法についてクラスで話し合い、学校保健委員会で発表しました。

4年1組は「テレビ vs 睡眠」がテーマで、テレビを見過ぎないようにするために、アラームをセットして時間を制限する方法や、テレビを



録画して時間があるときに見る方法などの意見が出されました。他にも習い事、勉強や宿題、なかなかねむれないなど、さまざまな理由に対して解決の方法を各クラスで話し合うことができました。

保健委員による「睡眠不足チェック10の質問」を以下に挙げます。○が6つ以上だと睡眠不足、4つ・5つで睡眠不足予備軍ということです。ぜひ確認していただき、睡眠不足を解消しましょう。

- ①朝起きて、布団から出たくないと思うときがよくある。
- ②日中に、あくびをよくする。
- ③朝起きてから、家を出るまでの間、イライラすることがよくある。
- ④勉強・仕事中に、他のことを考えてしまうことがよくある。
- ⑤だるいな、と感じることがよくある。
- ⑥みんなはすぐに終わることが、自分は時間がかかってしまうことがよくある。
- ⑦朝、自分で起きることができない。
- ⑧土曜日や日曜日は、平日より起きるのが遅くなってしまふ。
- ⑨昼間でも眠たくなることがよくある。
- ⑩周りの人に、ぼーっとしているねとよく言われる。

日	曜	1月の予定
1	日	元日
2	月	振替休日
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	始業式 家推会あいさつ運動
7	土	
8	日	
9	月	成人の日
10	火	給食開始 家推会あいさつ運動
11	水	
12	木	委員会
13	金	なかよしタイム
14	土	
15	日	
16	月	朝会
17	火	
18	水	
19	木	めだかの学校 授業参観 書初め展
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	朝会
24	火	内海中学校入学説明会(6年生)
25	水	
26	木	クラブ
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	朝会
31	火	

2月の予定

- 1日(水) 入学説明会
- 2日(木) 委員会
- 10日(金) 町教育研究発表会(給食後下校)
- 14日(火) めだかの学校・学校公開日
エンジョイ集会③④
- 22日(水) 児童会役員選挙(3年見学)
- 23日(木) クラブ(3年見学)
- 28日(火) チャレンジ学習週間
(～3/3まで)