

金屋小だより

ながるるごとき自彊もて

令和4年12月15日

NO. 8

TEL 62-2050

早起き↓早寝↓朝ごはん！

校長 小池 秀樹

保護者並びに地域の皆様、二学期も金屋小学校の教育活動に対しまして、多大なる御支援と御協力をいただきました。誠にありがとうございます。おかげさまで、子どもたちに大きな事故やケガもなく、無事に冬休みを迎えることができました。もうすぐ冬休みに入ります。家庭での生活が不規則にならないよう、保護者の皆様には御協力をよろしくお願いいたします。

さて、冬休み、お子さんはどのように過ごすでしょうか？

「規則正しい生活を」という呼びかけは、毎年聞いているところでしょうか。では、どのように生活させればよいのでしょうか。今回は、具体的に書きたいと思います。そもそも、小学生にとって理想的な規則正しい生活リズムとはどんなものでしょう。個人差もあるので、正しい答えはないかもしれませんが、一般的には、「**毎朝七時ごろに起きて、夜九時くらいに寝るといったリズム**」ではないでしょうか。体の中のホルモンの働きもあるので、朝七時、夜九時なのかもしれません。朝七時に起きると**十時くらいに元気になる**、**集中力も高まって元気に楽しく過ごせます**。よく算数の授業を二、三限にするのはそのためですね。夜九時に寝ると**いうのは、熟睡している十二時ごろに成長ホルモンが出るためです**。「寝る子は育つ。」と言いますね。また、**規則正しい生活をしていると、気持ちも安定して、イライラもなくなります**。

では、どのようにすればよいのでしょうか。

「**早起き↓早寝↓朝ごはん**」です。よく耳にするのは、「**早寝↓早起き↓朝ごはん**」ですね。私も経験がありますが、ぜひ試してみてください。まず早く起きるのです。とにかくがんばらせてください。そうすると、夜早く眠くなり早く寝ます。当然翌朝は早く起きるということになります。このサイクルを続けていくと、自然に「**早起き↓早寝↓早起き**」というようになります。大変なのは、最初の早起きでしょうか。ぜひ、早起きをさせて、朝の光をいっぱい浴びさせてください。次は、朝ごはんです。**朝ごはんは、体温を上げて、血液の流れをよくし、脳や体にエネルギーを補給します**。毎日同じ時間に食べられるとベストですね。**要するに、寝るまでの一日のスケジュールを決めて、毎日繰り返せば、リズムができるわけ**です。まずは、親子で寝る時刻と起きる時刻を話し合ってみてください。

年末年始は、分かっているにもかかわらずなかなか規則正しい生活は難しいですが、ぜひ、**一月四日くらいからは、「早起き↓早寝↓朝ごはん」を繰り返せるように**保護者の皆様の御協力をよろしくお願いいたします。

ウィンターフェスティバル 12月1日

子ども同士が助け合い、主体的に活動することをねらいとしています。わんぱく班ごとに協力し合って準備をし、工夫を凝らした9つの遊び場が完成しました。当日は、保護者の方にも一緒に楽しんでもらいました。



穂波コーナー

村上市岩船郡PTA研究大会

～11月13日 於 村上市教育情報センター～

「家庭と学校と社会で教育を考える」を大会主題とし、郡市内から約150名が参加し、講演会、テーマ別の協議を行いました。金屋小PTAからも6名の会員が参加し、有意義な時間を過ごしてきました。また、金屋小で、PTA会長を3期お務めいただいた、遠山 純さんが、PTA活動功労者として表彰されました。



【お知らせ】

金屋育成会からおらだり市（文化祭）の収益金、22,270円を寄贈していただきました。PTA会計に入れ、子どもたちのために使わせていただきます。

Topics

いじめ見逃しゼロキャラバン

NAMARA の出来心のお二人が、出前授業に来てくれました。全校で、「みんな違ってみんないい」について考えました。



ICT 活用研究発表会

5年生の授業を郡市内の大勢の先生方が、参観しました。タブレットを上手に使いこなし、友達と積極的に話し合う姿をたくさん褒めていただきました。



鮭の人工ふ化

荒川漁協の協力で毎年行っています。3年生が、4月までお世話をし、荒川に放流します。



佐渡金銀山を世界遺産に！

子どもサミット 2022

6年生が、佐渡修学旅行の学習を生かし、子どもサミットに参加しました。県内5つの小学校が参加し、発表や意見交換をしました。



人権教育強調週間

毎年、12月に強調週間を設け、人権意識を高める取組を行っています。

新潟県ジュニア美術展覧会

奨励賞 2年
5年

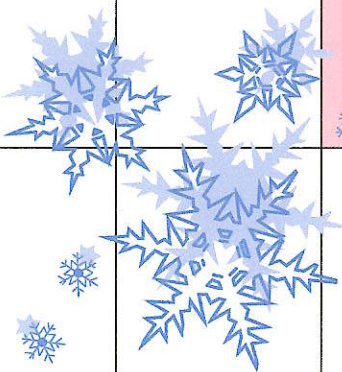




令和5年 1月の行事予定



2022年12月7日現在

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2	3	4	5 	6 3学期始業式 下校10:40 校バス10:45	7
8	9 成人の日	10 給食開始 全校授業4限 下校13:20 校バス13:25	11 通常授業開始 発育測定 委員会活動	12 書き初め大会2限	13	14
15	16 預り金振替日 低学年読み聞かせ 知・徳・体トリプルアップ週間	17 フッ化物洗口	18 4～6年授業6限 全校テスト：国語 放課後子ども教室	19 全校テスト：算数 冬の授業参観日 5・6限 4学年PTA行事	20	21
22	23 スクールカウンセラー勤務 スキー教室事前指導	24 フッ化物洗口	25 委員会活動 放課後子ども教室	26 	27	28
29	30 6年荒川中体験入学・入学説明会 13:30	31				

※19日の冬の学習参観日については、新学期になってから詳しい案内を配付します。

【2月の主な予定】

1日 全校朝会、4～6年授業6限
6日 低学年読み聞かせ
7日 スキー教室（4～6年）
8日 委員会活動
10日 新1年生入学説明会

13日 知・徳・体トリプルアップ週間
15日 4～6年授業6限、全校テスト：国語
16日 全校テスト：算数、六年生を送る会、学年懇談会

20日 低学年読み聞かせ
21日 NRT国語
22日 NRT算数
24日 NRT外国語