

# なぎの木のように

豊橋市立石巻小学校

校長だより No.4

令和7年9月30日



## 暑さに負けず 元気に過ごそう!



9月も暑い日が続き、9月下旬ごろになってようやく運動場で思いっきり運動ができるようになりました。体調を崩さず、力を発揮するには、心も体も健康であることが重要です。二学期の始業式では、子どもたちに二つの話をしました。



一つ目は、「早寝早起き朝ごはん」です。栄養バランスのよい朝ごはんを食べると体の調子がよくなります。暑い日が続くと、だるさを感じることもあります。まずは早く寝ること、そして早起きをして朝ごはんを気持ちよく食べることで元気よく生活できるようになります。



二つ目は、「目標に向かってこつこつ」です。目標を決めたら、その目標を達成するために自分はどんなことに取り組めばよいのかを考えるとよいです。そして、こつこつと努力することで自分の力を徐々に伸ばしていくことができます。

これから過ごしやすい季節になります。学習や運動だけでなく学校行事も多く計画されています。まずは体調を整えることができるようご家庭でもご協力をお願いします。学校では、いろいろなことに挑戦する中で、こつこつと努力を積み重ね、最後までやりぬくことができるよう応援していきます。

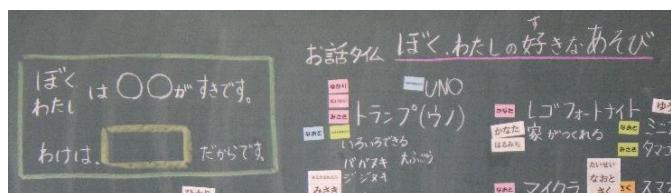


## 健康ながらだを守れ!からだ対策本部でからだの中から元気にしよう!

6年生が保健体育の授業で「なぜ病気になるのか」原因を追求しながら病気にならないための予防方法について学びました。体験学習や話し合い活動を通して、日々の生活習慣や態度がからだに影響を及ぼしていることに気づき、自分の生活の仕方を見直していました。特にジュースやお菓子に含まれる砂糖や油の量には驚き、口にする量を調節していくことを考える子どもが多かったです。



※砂糖の量には、炭水化物の量を含むものもあります。



今日の「お話タイム」のテーマは何かなあ



毎週金曜日の朝の活動の時間に各学級で「お話タイム」を行っています。自分の意見を伝えたり、みんなの意見を聞いたりすることを楽しめるように取り組んでいます。低学年のうちは、上の写真のように、その日の話題を決めたり、「聞こえる声の大きさで話す」などめあてを決めたりして話す練習をしています。

朝から「今日のお話タイムのテーマは何かなあ」とつぶやく子どももあり、みんなの意見を聞き合うことを楽しんでいます。