

令和 5 年度

令和 5 年 8 月 25 日 (金)

大杉だより 8・9月号

富士宮市立富士根北小学校

小中学校教育目標
「かたかご」の心に生きる子

小学校教育目標
より良い自分になる！
～一歩前へ進んでいこう～

「健康的な生活を！」

今年の夏は、例年に増して暑かったと思います。また、この後も残暑が予想されています。学校では、10月の始めに運動会を計画しています。暑さに負けずに「めあてを持ち粘り強く取り組む」には、早寝早起き朝ご飯など基本的な生活習慣を確立していく必要があると始業式で子供たちに伝えました。

2学期は運動会を始め、修学旅行、学習発表会、各学年の校外学習など様々な行事を計画しています。保護者、地域の方のご理解、ご協力をよろしくお願いします。

(2学期始業式から)

みなさん、おはようございます。34日間の夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。元気な皆さんに会えたことをとてもうれしく思います。2学期は、運動会や学習発表会など大きな行事があります。6年生は修学旅行もありますね。行事や授業では、富士根北小の4つの取り組みの4つ目「めあてを持ち粘り強く取り組む」を大切にしてほしいと思います。今日は、その土台となる「健康な生活」を送るために大切なことを2つお話しします。

1つ目は睡眠時間です。Aさんは、朝の9時前だというのに、なんだかまだ眠そうです。なぜだと思いますか？Aさんは、夏休みに夜の12時くらいまで起きている癖がついてしまいました。睡眠時間が不足して、学習に身が入らないのです。

睡眠には大きく3つの役割があります。①体や心を休ませること、②成長ホルモンを出して骨や筋肉を作ること、③学習した事柄を頭の中に記憶させることです。しっかりと眠ることは、疲れをとるだけでなく、体を成長させたり、学習する力を高めたりする上でとても大切なのです。

小学生の睡眠時間は、9時間から11時間必要だと言われています。9時間寝るためには、朝6時半に起きるとして遅くとも夜9時半には眠らないといけませんね。

2つ目は朝食です。Bさんは、4時間目に急に体の調子が悪くなってしまいました。病気でなくても、どうしてBさんは、元気がなくなったのでしょうか。

いつも元気なBさんなのですが、この日は、少し寝坊してしまって、朝食を摂ることができませんでした。だから、体に力が入らなくなり授業を続けられなかったのです。いくら夕食をしっかり摂っても、体を動かすエネルギーは眠っている間に使われ、朝にはほとんど残っていません。栄養のバランスをとれた朝食を摂り、体を動かしたり、頭を使って考えたりするためのエネルギーなどを補う必要があります。

2学期に皆さんが、大きく成長するための土台はなんと言っても健康です。「睡眠時間」や「朝食」をしっかり摂って、一人一人の良さを思い切り発揮してください。



校長 大内 幹夫

※2学期もリーバーを活用して出欠確認をします。入力のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

6年生 開山式

7月10日(月)、村山浅間神社に英国大使館の方をお招きし、開山式が行われました。富士根北小からは、全校を代表して6年生が参加しました。参道で旗を振りながら大使館の方をお迎えしたり、みそぎや護摩焚等の神事を見学したりしました。その後、英国大使館一行との交流会の中で音楽の時間で学んだ「大切なもの」という曲の合唱を披露しました。



3年生 村山にんじん

7月12日(水)、学校の畑でも村山にんじんを育てたいという思いから、鈴木さんの畑を見学に行きました。畝のつくり方等、育てる際に分からないことを質問して教えてもらいました。今回学んだことを生かし、学校で村山にんじんを栽培しています。11月の収穫が楽しみです。



4・5年生 くら寿司出張授業

7月19日(水)、くら寿司の方を講師にお招きし、「お寿司で学ぶSDGs」をテーマに授業を行いました。子供たちがSDGsに取り組んでいくときの参考になるように、魚を100%使い切ったり、廃棄を減らしたりする工夫から食品ロスについて学びました。



ホームページもご覧ください

学校だよりでお伝えしている内容をホームページでもご覧いただけるようになりました。1学期の子供たちの様子や写真、学校だよりカラー版、行事予定等を掲載しています。下のQRコードを読み込み、ぜひホームページもご覧ください。

子供たちの様子

学校だよりカラー版



12年生 小中合同読み聞かせ

7月12日(水)、12年生を対象に読み聞かせをしてくださいました。中学生は、この日のために本を選び、読む練習をしてきてくれたそうです。1年生は「むしば いっかの おひっこし」、2年生は「まめめくん」「ショートケーキに なにのせる」という本でした。どちらの学年も楽しみながらお話を聞いていました。



家庭教育研修部

親子モッテラチーズづくり

7月11日(火)、七富チーズの高木宏昭様を講師にお招きし、家庭教育研修部主催の「親子モッテラチーズづくり講座」を行いました。13組29人の方が家庭科

室でチーズづくりを楽しみました。



— 10月 行事予定 —

- 2(月) 朝礼 図書ボランティア
- 3(火) 就学時健康診断 特4日課
- 4(水) 安全パトロール
- 5(木) 普5日課:4年 アルパの日 校納金振替日
- 6(金) 普4日課:12345年 運動会準備:6年
- 7(土) 運動会
- 10(火) 運動会代休
- 11(水) 普3日課:12346年 普5日課:5年
- 12(木) 普4日課:1年 普5日課:45年
- 17(木) ひばり号・ひばり読書の日 薬学講座:6年
お話P(12年放課後、6年朝)
クラブ なかよし
- 18(金) 普4日課 小中あいさつ運動
- 19(木) 修学旅行資料配付:6年 代表委員会
粘土教室:12年
- 26(木) 普5日課:4年 委員会
- 27(金) PTA常任理事会
中学校文化発表会(合唱参観):6年
- 29(日) ラジオF放送日

— 10月 日課変更について —

- 3(火) 特4日課 11:40下校
- 11(水) 普3日課:12346年 11:20下校
普5日課:5年 14:40下校
- 12(木) 普4日課:1年 普5日課:45年
- 24(火) 普5日課:12年 普6日課:3456年
- 25(水) 普5日課 14:30下校
- 30(月) 普5日課:123年 普6日課:456年
- 31(火) 普4日課:1年 普5日課:23456年