



にほんまつ



明けましておめでとうございます。
今年もよろしく願い申し上げます。

3学期がスタートしました

49日間という大変短いこの3学期は、学習面や学級活動・児童会活動面での1年間のまとめをしつつ、進級・進学準備もするという意味で、一日一日が今までに増して貴重を感じる学期になります。

自分の課題になっていることの1つでも達成するための努力ができ、達成できた喜びを友だちや家族で喜び合える、そんな3学期生活になれますよう、応援していきたいと思えます。

保護者のみなさまには、よろしくご協力をお願い申し上げます。

3学期始業式 校長先生のお話

「仕上げの三学期 春の七草」

明けましておめでとうございます。11日間の冬休みがありました。新しい年を迎え、「今年はこれがんばる…」と決めたり新たな目標を立てたりしたことでしょう。

二学期の終業式でもお話しましたが、目標を持って「毎日続ける」ことが大事です。三学期はもう一つ、それぞれの学年のまとめ・仕上げの学期です。これまで学んできた学習をしっかり身につけて次の学年に臨んで行けるようにしましょう。1年生は1年生で学んだことを、2年生2年生で学んだことを、3年生、4年生も同じです。5年生は6年生になるバトンを引き継ぐ準備をする時期でもあります。そして、6年生は小学校で学んだ教科や総合学習、児童会等で実行してきたこと、全校のリーダーとなって頑張ってきたことを堂々と確実に身につけて中学生になれるよう、これまでの内容をしっかり見直して欲しいと思います。三学期は日数もわずかですが、一日一日を大事に過ごして欲しいと思います。



一日のつみかさねがたいせつ (二学期始業式)

← 新年の決意を (二学期終業式)

← 2010年1月7日



3学期始業式での
学年発表



5年生は、自分の目標と合った四字熟語を選び、こういう自分になりたいという姿を目指すための具体的な方法を考えてそれを実行しようと発表していました。決めたことが続けられ、その方向に自己向上ができるよう頑張ってください。

6年生は小学校で学んだ教科や総合学習、児童会等で実行してきたこと、全校のリーダーとなって頑張ってきたことを堂々と確実に身につけて中学生になれるよう、これまでの内容をしっかり見直して欲しいと思います。三学期は日数もわずかですが、一日一日を大事に過ごして欲しいと思います。

さて、今日は「春の七草」についてお話します。今朝、七草がゆを食べた人もいると思います。“春の七草”は“先人(せんじん)の知恵”に満ちています。皆さんは春の七草について知っていますか。1月7日の朝、今日の朝、7種類の野菜が入ったあつもの(実のたくさん入っている汁)を食べる風習をいいます。もともとは中国から入ってきた習慣でした。江戸時代には武士や庶民の中でも七草がゆ(七草を食べる習慣)が広まっていたそうです。

春の七草、いくつか名前を言える人もいるでしょうか？

- ①せり ②なすな(ぺんぺん草) ③ごぎょう ④はこべら
- ⑤ほとけのざ ⑥すすな(カブ) ⑦すずしろ(大根) があります。

春の七草といいますが、まだ1月、寒いですね。昔は旧暦という暦でしたから、旧暦の正月は現在の2月初旬ころで春先にとれる野菜を入れたようです。

七草がゆを食べるのは、①病気になるないように ②お正月にごちそうを



食べ、疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う ためだと言われます。

詳しくは、ここに書いてあります。江戸時代には人日（じんじつ）といって節供の一つにあったようです。人日はその昔、元旦から中国で鶏や豚、牛などを殺さない日、人の刑を行わない日を決め、七種の野菜を食べ、病気や災難に遭わないように願い、七種の野菜の生命力を吸収し青菜の不足を補ったようです。昔の人の優れた知恵を感じます。

一方、秋の七草と言われるものもあるそうです。これは摘んだり食べたりするのではなく眺めて楽しむものだそうです。ヤマハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キョウウ…これらは生薬（しょうやく）として用いられ、風邪や

頭痛、皮膚病などに効く植物を集めたようです。先人たちの知恵には驚かされます。

今日は新年のめあてをもって今年一年がんばって欲しいこと、春の七草・七草がゆなどの風習に見られる先人の知恵についてお話ししました。今年も皆さんが元気で自分の良さを精一杯発揮できるような良い年でありますように。

○ 参観日及びPTA学習会 よろしくお祈りします



1月20日(水)

授業参観 午後1時20分～

児童下校 午後2時15分

PTA学習会 午後2時20分～

☆お子さんへのステキなプレゼントができる学習会。楽しく学びましょう。

13日～15日のお弁当は「おかず」のみ

給食調理場のボイラー故障に伴う給食停止のためのお弁当持参の件で、休日に地区別連絡網を流していただき、お世話になりました。その後、ご飯と牛乳は出るという連絡が新たに came したので、3日間はおかずのみの持参をお願いします。

**ご面倒をおかけしますが
よろしくお祈りします。**

マスク生活を解除します

新型インフルエンザの流行があまり言われなくなり、本校だけでなく近隣の状況も落ち着いてきています。ワクチンの接種も行われています。そこで、新型インフルエンザ対策のためのマスク着用の生活を解除いたします。しかし、マスクをすることで、常に喉が潤っていて、風邪等のウィルスを体内に入れにくくする効果があります。続けてマスクをしてもかまいません。人混みでのマスク着用は風邪予防のためにすることで進めたいと思います。

うがい・手洗いは続行です

風邪や季節性のインフルエンザ、ノロウイルス等の感染性胃腸炎予防のために、学校では習慣化されたうがい手洗いを続行します。お家でもぜひ継続をお願いします。

保健室からのお知らせ

冬休み中、インフルエンザの罹患者は0で、体調を崩した児童は全校で9名。いずれも軽症でした。

歯磨き状況もよく、よく噛んで食べることも全体の63%の児童がしっかりとできたとして自己評価しています。

生活時間(睡眠時間)の改善については、自覚して取り組んでいただいでしょうか。3学期も、学校で集中して授業等に取り組むために睡眠時間の確保ができるように、お願いします。



睡眠と成長について

・・・子どもたちが学習した資料から・・・

◎睡眠中の成長ホルモン＝背が伸びる

夜10時に寝た人は、11時頃にたくさんの成長ホルモンが出ますが、午前12時に寝た人は10時に寝た人の3分の1しか成長ホルモンが出ません。背を伸ばすには、よく寝ることが大事です。

◎睡眠と授業への集中力

朝起きて2時間後から脳が活発にはたらきます。夜型の人は、朝型の人の2分の1しか脳ははたらきません。授業は9時に始まっても脳が目覚めていません。

眠らないでいると、脳のはたらきがにぶってしまいます。夜遅くまで眠いのをがまんして勉強しても、身につくかどうか分かりません。脳をしっかりとはたらかせるためには、睡眠をとったほうがよいのです。眠るのは、なまけているわけではありません。

◎脳を元気にする睡眠と朝ごはん

睡眠は、脳にとっての休息とリフレッシュの時間です。ですから、十分に睡眠をとって朝起きたときには、脳の疲れがとれ、一日の活動に向けてスタートする準備ができています。

このため、午後よりも午前中の方が活動の質は高くなります。アメリカの高校生を対象にした調査では、就寝時間が遅くて睡眠時間が短くなるほど、成績が悪くなるという結果が出ています。そこで、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給すると、脳のはたらきが高まります。100万人以上の小学校6年生を対象とした調査では、毎朝朝食をとっている場合と、毎日ほぼ決まった時間に就寝・起床をしている場合には、学力テストの正答率が高いという結果が出ています。(国立教育政策研究所「平成19年度全国学力/学習状況調査」より)