



有磯っ子

No.2 (4月20日)

“ 元気・やる気・勇気 ”

TEL : 59-1311 FAX : 59-1312

E-mail : arisosh@edu.ciy.nanao.ishikawa.jp 文章責任 : 校長 (藤波博之)



学校生活のリズムに！

新年度の学校生活が始まって2週間あまり。子どもたちも学校生活のリズムを取り戻してきたようです。下記のことをご家庭でチェックしてみてください。

- 寝る時刻は？ 起きる時刻は？ 朝食は？
お手伝いは？ 家庭学習の時間は？ 家読（家での読書）は？

3つの“き”

「気」を辞書で調べてみると、いくつもの意味がありますが、ここでの意味は



- ・心のはたらき、精神、心もち
- ・何かをしようという気持ち、積極的気分、張り切った心などだと思います。



「元気」について

何と言っても“心も身体も元気が一番”です。

身体を元気にするためには、よく言われる「早寝・早起き・朝ごはん」です。早く寝ることが大切です。そうすると早く起きることができ、朝ごはんもおいしく食べることができます。

低学年なら午後9時、高学年でも午後9時半までには寝る方がよいようです。午後10時には熟睡できていることが大切だそうです。

小学生は、1日9時間の睡眠が必要だと言われています。睡眠不足になると学習したことが脳に定着しない、睡眠不足が続くと朝からイライラ・身体がだるい・集中力がなくなるようです。

心を元気にするためには、「前向き」であることが大切です。そのためには、プラス言葉を数多く発することです。例えば、「ありがとう！、うれしい！、しあわせ！、すてき！、すばらしい！、がんばるぞ！、すごい！、よしやるぞ！、楽しい！」などです。高いトーンで大げさなくらいに言った方がいいようで、言った本人も聞いた相手にもプラスのエネルギーが注入されるそうです。反対にマイナス言葉だと、マイナスのエネルギーが注入され、悪循環に陥るそうです。大人も子どもも心がけてやってみる価値はあると思います。



はきものは、揃っている？

毎朝、登校後の子どもたちの下足箱を見ている。「はきものがきちんと揃っているか。」です。感心することには、履き物のかかとの部分がつぶれている子はいません。心を整えるということからも、「自分の脱いだ履き物は整えよう！」と意識することで、言動が変わってくるかも知れません。小さいことかも知れませんが、そのことをきちんとできるかできないかは大きな違いがあるのではないのでしょうか。



皆さんの家では、どうでしょうか？

なかよし班結成！

4月6日（水）に有磯っ子パワーアップ集会を行い、それぞれの班のリーダー（下記の表のゴシック体）が、どんな班にしたいかなど決意表明をしました。みんなの前で、堂々と自分の思いを発表しており、やる気が感じられました。



下記のなかよし班で、掃除・給食当番などの日常生活や各種行事（有磯テーリング・運動会など）でいっしょに活動します。



集会の後半は、セブン・イレブンじゃんけん（どんなゲームかはお子さんに聞いてみて下さい）で、大いに盛り上がり、みんなで楽しみました。

半年間、リーダーを中心に仲良く協力して、素敵な班になりますように・・・。

平成28年度（前期） なかよし班

学年	赤			白		
	1班	2班	3班	4班	5班	6班
6	角間 彩永 林 柊太	大橋 果帆 濱田 望愛	崎田 裕太郎 宮守 心晴	關田 祥恵 川上 俊誠	石垣 凜 白山 奈々未	白山 晃希 伊豆 南美
5	戸潤 藍希		池岡 桜花	松本 紗綾		横山 瑠奈
4	高平 里子	横山 陸斗		廣澤 勇真	石垣 一生	古屋 愛香
3	森下 裕斗	戸潤 俊基	白山 唯斗 廣澤 七実	林 綾乃	宮 清人	松本 華菜
2	留木 斗聖	東 花那咲	宮 陽大	古屋 豪士	岡野 吉希 高橋 優菜	大橋 隼人
1	竹本 桃佳	松本 健司	戸潤 希咲来	横山 岳斗	高平 里乃	川谷内 星凜
担当	小田 先生	黒坂 先生	伊藤 先生	瀧山田 先生	島田 先生	寅松 教頭先生

お世話になる先生方

- 学校図書館司書 磯部 佑起さん 毎週火・木曜日勤務
- ALT（外国語指導助手）：主に5，6年生の外国語活動でのアシスタント
ジェネシスさん 原則隔週の火曜日勤務
リリさん 原則月1回月曜日勤務
- 校医の先生方
 - ・内科：荒井 邦夫 先生
 - ・眼科：清水 了 先生
 - ・耳鼻科：坂本 雅之 先生
 - ・歯科：戸代原 淳志 先生
- 薬剤師の先生 林 美樹 先生

Let's call..オアシスライン

～親と子のなんでも電話相談室～

TEL 0767-52-0783

受付時間：13:00～16:00（月曜～金曜）

相談内容：悩んでいること、困っていること

*匿名でのお電話で構いません。秘密は守ります。

～オアシスライン担当～

