



校訓 「正直 勤勉 愛語 進取」 令和元年12月2日

笠野小学校だより12月

35人一人一人を大切にする学校づくり 第9号 校長 中谷 昭代

Tel 288-8651 Fax 288-8652 kasano-es@m2.spacelan.ne.jp

石川県平和の緑づくり事業

黄金の稲穂と錦の紅葉の里から、朝日に初霜がきらきら輝く里へと季節は移り、いよいよ師走となりました。その日の気温や水蒸気の状態により、昨日とは異なる新たな自然の情景を醸し出してくれる笠野の光景に心打たれる毎日です。

この豊かな自然環境で学べることを、笠野っ子には誇りに感じてほしいと思います。そして、自然の美しさを感じる心、自然を生活の中に取り入れて楽しむ心を育ててほしいと願っています。

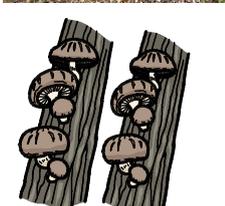
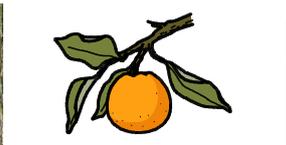
このような思いから、「石川県平和の緑づくり事業」に応募しましたところ、この度多額の助成金をいただき、「笠野の森」を整備することができました。

「笠野の森」は、昭和61年から鳥越の渡邊様からお借りして学校教育に活用させていただいているものです。PTAのご協力で整備が行われ、チップをまいたり下草を刈ったりと手を入れながら維持してきました。平成27年には階段の修理も行われました。しかし、最近は木も生い茂り、ベンチも随分老朽化して危険な状態にありました。



そこで、「石川県平和の緑づくり事業」では、まず、笠野の森に日光がもう少し差し込むように木を間伐し、下草も刈って、児童の活動範囲を広めました。また、老朽化していた奥の森に通じる階段を整備し、それから、ベンチや子供たちが楽しんでいるターザンロープも新調しました。また、椎茸の植菌をして、栽培活動もできるようにしました。さらに、イノシシに悩まされた中庭を丈夫なネットで張り替えて囲んだところ、それ以降は、イノシシの侵入を防ぐことができています。サツマイモも収穫前にイノシシに食べられてしまいましたので、畑はさらにネットで囲みました。そして、この事業の記念に、みかんの木を2本植樹しました。みかんの木には、春には甘い香りのするかわいらしい花が咲きます。秋には、おいしいみかんをみんなで食することができるでしょう。卒業して、いつかこの学校を訪れた時には、このみかんの木の生長を眺め、当時のことを懐かしく思い出してくれるとうれしいです。

このように、整備された笠野の森では、全校遊びも可能ですし、森林浴をしながら話し合い活動もできるようになりました。四季折々の森の観察もできますし、冬には雪遊びも、さわやかな季節には、国語の音読練習や森の中で読書もできます。夢がいっぱい広がる笠野の森での活動を通して、自然に親しむ心豊かな笠野っ子に成長してくれることを願っています。



後期仲良しグループ出発式



もみじグループ

めあて
もみじの葉っぱの形のように、
明るくみんなを照らすグループです



コスモスグループ

めあて
コスモスのように、だれにでも
やさしく、助け合うグループです



きくグループ

めあて
きくの花のように、「元気」を忘
れず何事にも挑戦するグループです



イチヨウグループ

めあて
イチヨウの葉のように、
きれいな心で人が困っていたら
進んで助けるグループです

後期は、5年生が中心となってめあてを決め、準備を進めてきました。出発式では、5年生が堂々と話し合いを進行する姿と、6年生が上手にサポートする姿に感心しました。この仲良しグループで給食を食べたり、仲良し遊びをしたり、掃除をしたりします。一人一人の力を結集させ、このすてきなめあてを達成させてほしいと思います。

人権人形劇「泣き太郎」

人権週間(12月4日～10日)に先駆けて、11月20日(水)に能美市の「お話の家」の皆さんによる人権人形劇を行いました。手作りの温かさ溢れる大道具小道具の巧みな工夫と素晴らしい表現力で、あっという間にお話の世界に引き込まれました。

「泣き太郎」が、小さな小さな「しずく」のために、自分が我慢して泣くのをこらえ、「しずく達」の幸せを守ったというお話でした。「だれもが幸せになる権利」があり、そのためにできることを考え、行動するというのを、学ぶことができました。

自分の周りにいる困っている人に気づき、行動できる人であってほしいと思います。



学校保健委員会 「ぐっすり睡眠でスッキリ目覚めよう」

11月 7日(木)本校の学校保健委員会を開催しました。今年度のテーマは「ぐっすり睡眠でスッキリ目覚めよう」です。睡眠は脳の働きに大きく作用し、次の日の学校での学習に影響が出てきます。児童には、睡眠と学習の関係性を知ってもらい、早寝早起きをして質のよい睡眠となる生活をしてもらいたいと、このテーマで進めました。



初めに、児童・保護者アンケートから睡眠の実態についての報告がありました。「朝起きるのが苦手」と思っている児童は、「寝たりない」と思っているようです。反対に「朝起きるのが得意」と思っている児童に朝早く起きる秘訣を尋ねると、「宿題を早く終わらせること」、「テレビやメディアとふれあうルールを作ること」と応えてくれました。家庭教育部の保護者代表からは、「お子さんは睡眠が十分とれている」「まあまあとれている」を合わせると半数は超えているものの、「十分にとれていない」と応えた割合が一番高かったという報告がありました。

講師の金沢医科大学の津田龍佑先生からは、子供が興味を引く実験を交えながら睡眠の重要性について分かりやすく教えていただきました。

◇睡眠が十分でないと、

- *集中して見る事ができません。
- *記憶に残すことがうまくできません。
- *反射神経が鈍くなります。



◇集中力を高め、記憶力を働かせ、反応を良くするためには、

昼はセロトニンを、夜はメラトニンの分泌を促す必要があります。昼間にセロトニンを多く分泌させることで、夜間のメラトニンの分泌が多くなり、その結果、良質の睡眠が得られるのです。

【昼にセロトニンの分泌を促すためには】

①朝日を浴びて、リズミカルな運動をする

朝、歩いての登校でセロトニンが大いに分泌されます。

そして、登校後運動場で元気に遊ぶことはさらにより刺激となります。



②バランスの良い朝食を食べる

セロトニンの材料は、トリプトファンというアミノ酸です。アミノ酸は、タンパク質の多い食品に含まれています。肉や魚はもちろん、豆腐や納豆の大豆製品、チーズや牛乳などの乳製品、ナッツ類、バナナなどにも含まれています。

③よく笑う

セロトニンは「幸福ホルモン」とも言われ、笑うとよく分泌されます。「笑いまね」でも顔面筋が収縮され効果があります。いつもニコニコしていることが大切なのです。

【夜にメラトニンの分泌を多くするためには】

①昼間にセロトニンの分泌を多くなるようにする

②暗くして寝る

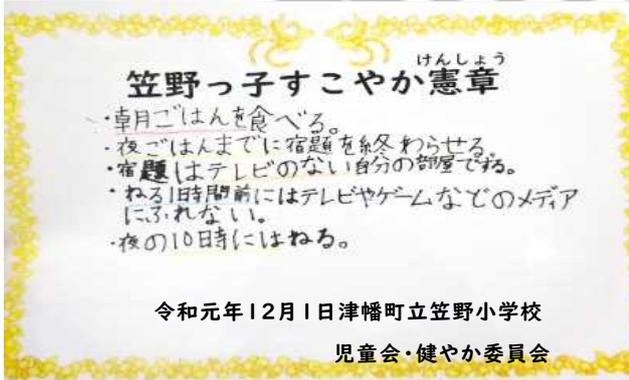
寝る前の明るい光の刺激や部屋を明るくして眠ることは、メラトニンの分泌を減らすことになり、良質の睡眠をとることはできません。メディアの光は脳への強い刺激となるので、寝る2時間前には光の刺激を与えないようにします。

寝る前はゲームではなく、団らんや読書がお勧めです。



お子さんの健やかな成長のために、ご家庭と学校で協力して取り組んでいきましょう。

笠野っ子すこやか憲章



学校保健委員会を受け、学校評議委員会・関係者評価委員会でもご意見をいただきましたように、健やか委員さんが中心となって、児童会に働きかけ、「笠野っ子すこやか憲章」が出来上がりました！

笠野っ子のみんなが元気に学校生活を送るための約束です。子供たち自身が話し合っただけで、守ることができませんよう、ご家庭のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

ピュアキッズスクール

〈社会のルールはどうして守らなければいけないのか〉

今年も2年生と5、6年生は、津幡警察署の生活安全課の井村警察官と一緒に、社会のルール



について学びました。今年は、人のものを盗んだり、かくしたりする行為について、実例をもとに考えました。このようなことが起きると、本人も周りの人も全ての人が悲しくつらくなります。友達だからといって決して許されることではなく、子供でも犯罪となることを学びました。「社会のルールを守れる人になるために、毎日の学校のルールをしっかり守って下さい」と、お話をいただきました。

河北郡市図画工作展【低学年・中学年】及び書写展【高学年】の作品紹介



1年 ◇崎 ○乃□



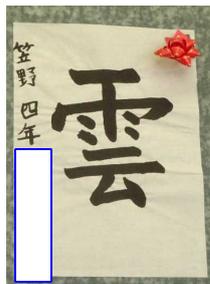
2年 □本 ○お



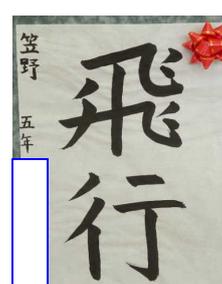
3年 □田 ○惺



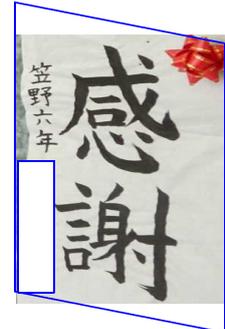
4年 ◇本 ○こ



4年 ◇田 ○惺



5年 ◇本 ○憂



6年 ○村 ◇夏



12月の生活目標は「規則正しい生活をしよう」です。夕食までに宿題を終わらせましょう。