



学校だより

令和6年度1月
内灘町立向栗崎小学校
令和7年1月7日
校長 英 利恵

本校 HP



スマホやタブレットで学校だよりを閲覧されている場合は、QRコードをタップすると本校 HP が閲覧できます

穏やかな1年となりますように

新しい年が始まりました。保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、この年末年始をどのようにお過ごしだったでしょうか。

昔から「一年の計は元旦にあり」と言われます。この1年をどんな年にしようかと目標を立てたお子さんも多いと思います。始業式では、校長の願いとして、「向っ子が心も体も健康な一年になるように過ごしてほしい」という話をしました。心と体の健康は、相互に影響します。一方の調子が悪い時は、もう一方も頑張りが効かなくなります。健康を保つには、「早

寝・早起き・朝ご飯」が基本となることはもちろんですが、温かい言葉かけも大きな作用をもたらします。大人も子どもも、日常生活の中で、悪口や相手への批判を口にすることがあります。ゲームをしながら「うざっ」「だるっ」と言いながら興奮しているお子さんはいませんか。特に意味もなく口癖のようにつぶやく人を見かけたことはありませんか。この「悪口・批判」を口にする、「ドーパミン」と「コルチゾール」というホルモンが分泌するのだそうです。「ドーパミン」は快感を感じるホルモンなので、悪口を言うとストレスが発散したような気分になります。また、より強い快感を得たくなるため、さらに過激な言葉を口にしたり、回数を増やしたりして「依存症」のようになってしまうのだそうです。口癖のようになってしまうのはホルモンの影響なのですね。また、一緒に分泌される「コルチゾール」は、脳にストレスを与えるホルモンです。「ドーパミン」の影響で、悪口で快感を得た気分になると同時に、脳はストレスと戦っていることになります。「コルチゾール」の厄介なところは、周りの人が言う悪口や批判的な言葉を聞いた人にも分泌されるという性質があるところです。驚いたことに、外国の大学の研究では、悪口や批判的な事を言うことが癖になっている人は、認知症のリスクは3倍、死亡率は1.4倍も高いという結果も出ているそうです。ストレスホルモンの働きを抑制するのは「セロトニン」です。「セロトニン」は「睡眠・食事・運動・日光」の影響で増やすことができます。つまり、「早寝・早起き・朝ご飯」は心身の健康の基本となるわけです。

一人一人が、互いに心地よい言語環境の中で生活することで、お互いを信頼し合う集団作りが育まれ、心身共に健康な向っ子へと成長できることを願ってやみません。

令和7年は復興元年という言い方を耳にします。何事もなく、穏やかにこの1年を過ごせることを祈りながら、子どもたちとの一日一日を大切にしていきたいと思います。

昨年同様、本校へのご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



今日から3学期 ～そうじの様子から～

3学期がスタートしました。学校には、久しぶりに子供たちの元気な声が響きました。

「おはようございます!」「今年もよろしくお願いします!」と、笑顔いっぱいに話しかけてくれる子供たちの声に、私たち職員も元気をもらいました。

掃除の時間には冷たい水の中に手を入れてぞうきんをしばる子、寒さに負けず元気よく玄関マットを持ち上げ、吹き込んできた落ち葉をそうじしてくれた子。久しぶりの登校でしたが、何事にもまじめに取り組み、よく気がつく向っ子は、いつものように一生懸命そうじをしてくれました。



* * * * *

☆3学期の主な行事☆

1月

1月30日(木) 授業参観(5限)

2月

2月21日(金) 6年生ありがとう会(2, 3限)

3月

3月18日(火) 卒業式

3月24日(月) 修了式

今年度は、当日の様子を保護者の皆様に参観していただく予定です。

転出・転居の予定はありますか？

お仕事やご家庭の事情などで、来年度、転出や転居の予定がありましたら、できるだけ早く学校までお知らせください。

今年度最後の授業参観です！！

下記の日程で、3学期の授業参観を行います。この授業参観で、通常の授業参観は今年度最後となります。

日時 令和7年1月30日(木) 5限

13時20分～14時05分

場所 当日、児童玄関の時間割表と校舎案内図で、授業教科及び教室を確認してください。

お願い

当日は徒歩でのご来校をお願いします。身体上の都合等、特別の事情により車での来校を希望される方は担任に申し出てください。また、風邪症状や発熱がみられる方は、参観をご遠慮くださいますようお願いいたします。詳しくは、12月に配信いたしましたご案内でご確認ください。

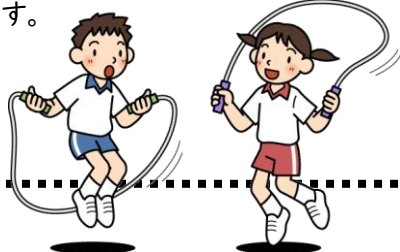
なわとびで

冬の体力づくり

運動不足になりがちな冬期間、体力作りの一環として、全校でなわとび運動に取り組みます。長休みや体育の時間になわとびカードを使っていろいろな技に挑戦します。また、クラスやグループでは、長縄を使って8の字跳びなどにも取り組みます。

この運動の機会に児童の体力向上を図るとともに、目標に向かって取り組む忍耐力や児童同士で教え合う思いやりの心を育てていきます。

ご家庭でも、お子様の身体に合った長さの縄の準備や励ましのお声かけをお願いいたします。



教育相談の予定について

<スクールカウンセラー来校日>

幸崎 美津男 先生

1月16日・23日・30日(木) 9:15～12:15

※相談希望は学校(076-238-3054)までご連絡を。

<町教育センター相談日>

公認心理師・臨床心理士 **橋本 玲子 先生**

1月6日・20日(金) 13:30～16:20

公認心理師・臨床心理士 **高村 梓 先生**

12月12日・19日(木) 13:30～16:20

※相談希望は町教育センター(076-286-5481)までご連絡を。

