



かわらばん

良城小 URL: <https://fa.fureai-cloud.jp/ryojo-e/>

良城小学校
学校だより 12月号
児童数 760名
令和7年11月20日

「健康」な体は規則正しい生活と食習慣から

校長 宮崎康生

日中はまだ暖かい日も多くありますが、朝夕は秋の深まり、冬の訪れを感じる頃となりました。一時期より体調を崩してお休みをする子どもが増えていることも気がかりです。インフルエンザの流行が例年より1ヶ月程度早まり、本校においても複数の学級で感染拡大防止に向け学級閉鎖の措置をとっています。うがい、手洗い、必要に応じたマスクの着用などできる対策を講じていくようにしましょう。

さて、人間の活動の源は「健康」です。健康な体は、物事に取り組む意欲や気力といった精神面にも深く関わっています。学校生活で自分の能力を十分に発揮し、学習効果を高めるのにも健康な体が第一です。健康な体をつくるには、運動と栄養、睡眠が必要です。子どもたちの生活を振り返ってみて、こんなことはないでしょうか。

○食べ物の好き嫌が多い。 ○おやつを食べて食事がお腹に入らない。



○夜遅くの食事で胃に負担をかける。 ○テレビやゲーム、スマホに熱中し、寝る時刻が遅くなり、睡眠時間が短い。 ○朝起きられずに朝食を抜いてしまう。 ○疲れ気味で外遊びや運動をしない。

このような生活は、生活習慣病の引き金にもなります。当然、学習効果もあがらない状態にもなります。最近学校でのケガでも骨折が以前に比べて増えています。丈夫な骨をつくるにはカルシウムが欠かせません。牛乳、ほうれん草、ワカメや煮干しなど日々の食材にも気を使いたいものです。カルシウムの不足は精神が不安定になる、落ち着きがなくなる、気性が荒くなるなどの影響があります。カルシウムが精神系統を正常に作用させる栄養素であることを再確認して、日々の食生活をも見直していきたいものです。学校の給食ではバランスの良い献立になるよう用意していきます。

「健全な精神は、健全な肉体に宿る」という格言のように、日頃から体を鍛えて、健康な心、精神を安定させるような生活習慣を心がけていきましょう。

話は変わりますが、先日、ある保護者の方から子どもとの関わり方で相談を受けました。学年が上がるにつれ、親としてのどの程度手助けや口出しをすればよいのかということでした。私も、二人の娘（もう成人していますが・・・）の親で、子どもが小学生の高学年の頃、向き合い方に悩んだ時期があります。教員という子どもと関わる仕事をさせていただいていても、わが子との向き合い方はまた違った難しさがあったことを思い出しました。

手助けや口出しで言うと、子どもが何かをしようとしている時に、親がそっと後押ししてあげることは大切なことです。中には強く後押しをしてあげたほうが良い子どももいます。しかし、子どもが自分でやろうとしているときに、保護者があまり近くにいたら、自立への気持ち鈍り、依頼心が強くなります。この問いに正解はないと思います。あるとすれば、親の責務は、子どもを一人の社会人として自立させることだということです。親は、子どもの伴走を生涯続けることはできないし、やろうとしても限界があります。車を運転される方はおわかりでしょうが、目的地に向かう際、道路状況に適した車間距離を保って走った方が、結果的に目的地に早く安全に到着します。子育ても同様に、親は子どもの発達や成長に合わせて距離を保ちながら関わっていくことが、子どもの自立という目的地に早く到着するのではないのでしょうか。そのためには日頃から、わが子の成長を「つかず離れず、目を離さず」、親子の適度な距離を探って関わることです。低学年のうちは、手助けを多めにしていたとしても、学年があがるにつれ、子どもの成長に合わせて、少しずつ手を離しても、眼と心は離さないでおく距離感をつくっていくことが大切です。みんな初めての親修行をされておられることと推察いたします。保護者・地域の皆さまにおかれましては、子どもたちの心の健全育成のため、これからもどうぞお力添えをお願いいたします。





良城小の窓から

早いもので、あと1ヶ月すれば、1年間で一番長い2学期がもうすぐ終わろうとしています。子どもたちにとって、心も身体も大きく成長することができた2学期でした。保護者の皆様・地域の皆様のあたたかい支え、ありがとうございました。



心を一つに奏でたメロディー ～校内音楽会～

1年生 うた「大切なともだち」 合奏「ドレミファアンパンマン」



2年生 うた「スマイル」 合奏「夢をかなえてドラえもん」



3年生 合唱奏「チャレンジ」 合奏「名探偵コナン」メインテーマ



4年生 合唱「トゥモロー」 合奏「マツケンサンバⅡ」





5年生 合唱「空高く」 合奏「アフリカン・シンフォニー」



6年生 合唱「RAIN」 合奏「Paradise Has No Border」



合唱団 合唱「島んちゅぬ宝」「ベーグルと坂道」



10月28日(火)、校内音楽会が開催されました。どの学年の発表も、それぞれの学年らしさが十分に表れたすばらしい発表でした。子どもたちは、この日まで学年全体で創り上げてきた成果をしっかりと発揮することができました。各学年の子どもたちが心を一つに演奏した合唱や合奏は、聴く人の心を感動でいっぱいにしていました。子どもたち自身も大きな達成感・充実感を味わうことができた素敵な1日になりました。

フルートとリコーダーのコンサート

11月4日(火)に、「フルートとリコーダーのコンサート」を開催しました。子どもたちに馴染みのあるピタゴラスイッチのテーマ曲からクラシック音楽まで、幅広いジャンルでの演奏でした。子どもたちは、日頃吹いているリコーダーの美しい音色に驚きながら演奏に聴き入っていました。全校で「音楽の秋」をしっかりと感じることができました。



12月の行事予定



日	曜日	給食	校内行事
1	月	○	あいさつの日 なかよし班そうじ 委員会活動⑦
2	火	○	4年学年活動(5・6校時ヨガ&ストレッチ) 居住地校交流(山総)SC来校 ALT 来校 6年テレビ山口出前授業(2校時) なかよし班そうじ
3	水	○	
4	木	○	タグラグビー(5・6校時 5年生 スカイアクティ ブス広島交流) ALT 来校 なかよし班そうじ
5	金	○	5年学年活動(6校時 紙飛行機づくり)
6	土		
7	日		
8	月	○	なかよし班そうじ ステップアップタイム(5・6年)
9	火	○	ALT 来校 なかよし班そうじ 1年昔遊び(5校時 体育館)
10	水	○	
11	木	○	合唱団クリスマスコンサート ALT 来校 なかよし班そうじ つべ
12	金	○	うちどく(~14日) 4年プラネタリウム見学(AM 児童センター)
13	土		「うちどく」 PTA 第4回定例会
14	日		「うちどく」
15	月	○	全校5校時授業
16	火	○	全校5校時授業 ALT 来校 SC 来校
17	水	○	朝掃除
18	木	○	ALT 来校 全校5校時授業
19	金	○	個人懇談会(1日目)
20	土		
21	日		山陽小野田少年少女合唱祭(合唱団)
22	月	○	個人懇談会(2日目)
23	火	○	個人懇談会(3日目)
24	水		2学期終業式 勉強中です
25	木		YKB(吉敷交流勉強会)
26	金		YKB(吉敷交流勉強会)公務納め 
27	土		学校閉庁日(~1月2日(金))
 12月27日(土)~1月4日(日)は、 学校閉庁となります。			
1月 5	月		公務始め
6	火		
7	水		
8	木	○	3学期始業式 給食開始 

通常の子童の下校時刻

		月	火	水	木	金
下校	1年		14:55		14:55	
	2年	14:55				14:35
	3年					
	4年			14:35		
	5年	15:45 (※・夕15:55)	15:45		15:45	
	6年					15:25
※留守家庭児童学級(もみじ)学級の下校時刻は17:00 ただし、10月6日(月)~2月14日(土)は16:40 ※留守家庭児童学級(さくら)学級の下校時刻は17:00						

通常と異なる子童の下校時刻

日	曜日	行事等	下校時刻	対象学年
1	月	委員会活動	15:55	5・6年
15	月	全校5校時 授業	14:35	全学年
16	火			
18	木			
19	金	個人懇談会	13:20	全学年
22	月			
23	火			
24	水	2学期 終業式	11:30	全学年
1月 8	木	3学期 始業式	13:25	全学年

合唱団が

「クリスマスコンサート」を開催します!

11月9日(日)に全国大会に出場した合唱団がクリスマスコンサートを開催します。

日時:12月11日(木)

13:10~13:30

場所:良城小学校 体育館

★子どもたちと保護者・地域の皆様と一緒に「歌」を歌う時間を予定しておりますので、保護者・地域の皆様もお時間があればぜひお越しください!



PTA生活委員より

標準服銀行、

実施します!

日時:12月22日(月)

13時50分~16時30分

場所:良城小学校ピロティ(事務室前広場)

標準服、体操服のリユースを

行っています。不要となった服

を出していただける方、また、

必要な方は、自由に利用してく

ださい。また、フェイスタオル、使用済みインクカートリッジ(キヤノン・エプソン・ブラザー純正品に限る)の回収、忘れ物陳列も行います。

